

حفاتيح

تطوير

الذات

الإهداء ،،،

الى الطامحين للنجاح ...

والى كل من له مكان في قلبي ...

## مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله حمداً يليق بجلال وجهه وعظمته، والصلاة والسلام على خير رسله، محمد المصطفى الأمين وآل بيته الطاهرين ، الذي قال : لو تعلقتم همة أحدكم بالثريا لنالها .

أما بعد :

التطور .. هذا المفهوم الذي لا ننفك عنه ابداً، فمنذ الأزل وهو شُغلنا الشاغل، الذي يشغل تفكيرنا في كافة مناحي الحياة اليومية، كيف نتطور وكيف نتقدم لنحقق أهدافنا المرجوة بأقل وقت وبأقل الجهود المبذولة.

إن كان التطور الذي يحيط بنا بهذه الأهمية البالغة، فلا شك أن التطور الداخلي لكل شخص أو ما يسمى بالتطور الذاتي أو تطوير الذات مهم أيضاً، فبتطوير أنفسنا نطور ما حولنا.

تطوير الذات "هو منهج أو أسلوب لتنمية واكتساب المهارات، المعلومات، والسلوكيات التي تجعل الانسان يشعر بالرضا والسلام الداخلي، والتي تمكنه من تحقيق أهدافه والتعامل مع مختلف المعوقات التي تواجهه".

أجمع علماء النفس والسلوك الاجتماعي على أن الإنسان يتطور منذ الولادة، حيث أن الأسرة تقوم بتعليمه، والمدرسة أيضاً، لكن التطور الحقيقي للإنسان يكون تطور ذاتي، حيث يكتسب السلوكيات الإيجابية بنفسه ويعززها مع مرور الوقت، فالإنسان يسعى دائماً للتفوق والنجاح ويرغب بالتميز والإنفراد عن غيره، فيقوم بتطوير أفكاره وقدراته ومهاراته والتي قد تكون بحوزته أو مكتسبة بشكل أو بآخر، في سبيل تحقيق أهدافه القريبة والبعيدة المدى.

بداية التطوير تكون بتنظيم وقتك بشكل عام، من خلال اعداد قائمة بمهامك اليومية أو الدورية والعمل على انجازها ضمن وقتها المحدد، ولا تكتفي عملية تطوير الذات بذلك فقط، بل يجب ترتيب أولوياتك بالحياة، ومعرفة أهدافك، والعمل دائماً على اكتساب مهارات جديدة ومفيدة، وكذلك فهم كيفية التواصل مع نفسك ومع الآخرين، فلا تتنازل عن رأيك ان كنت على صواب، واعمل على تنمية روح التعاون لديك، والتفكير كذلك بالمجتمع ومنفعته، كما أن الإكثار من القراءة له دور هام في إثراء العقل، وتعلم من نقد الآخرين لك فهذا دليل على اهتمامهم بك بشكل أو بآخر.

عندما تخطو الخطوة في طريق تطوير الذات، فمن الطبيعي ان تواجه بعض المعوقات والصعوبات أو حتى الفشل، فقد تصل الى مرحلة تجد أن امامك الطريق مسدود، حينها لا تقف مكتوف الأيدي، بل أعد النظر بالخطوات التي قمت بها لعلك تكتشف تلك الاخطاء التي حالت بينك وبين الطريق الصحيح، وتعمل على تصويبها لتحقيق أهدافك، فلا تجعل لليأس لك طريق، فتطوير الذات مرحلة مستمرة ولا ترتبط بعمر محدد، فلا تجعل الفشل نهاية الطريق، بل اجعله الحافز الذي يحركك ويعمل على تفجير ابداعاتك وافكارك ومهاراتك وقدراتك التي عملت على تطويرها منذ نعومة أظفارك لتحقيق أهدافك المنشودة التي ستنعم عليك بالشعور بالسلام الداخلي والطمأنينة.

فالمواقف التي يتعرض لها المرء في حياته ربما تسهم في الحد من تطلعاته إذا ما أتت على غير ما توقعه وأراده الانسان، فتظهر بوادر الفشل ؛ مما يجعل النفس محاطة بهالة من الأوهام، فيتملكه الإحباط ، وتطبق عليه قبضة التشاؤم، فيكون عبداً يحكمه سوط الفشل ، ويجره الهوان إلى ما لا يليق بالانسان المتطلع إلى حياة أفضل . ولم يسبقنا الغرب إلا أنهم لم يجعلوا للفشل بينهم سبيلاً ، على العكس من ذلك ؛ فإنهم استغلوا الفشل في تحقيق نجاحاتهم التي يغمرونا بفضلها، وما الفضل إلا من الله، ولنا في ديننا الأسوة الحسنة في النجاح والتفوق والتميز، غير أن هذا الكتاب أخذ اتجاهاً آخر، محاولة تقديم مفاتيح تطور الذات ، وهذه دعوة لتوِّد الذات الناجحة المتكاملة من رحم الذات السلبية، داعين الله أن يقودنا إلى النجاح وأفضل المراتب وبفضله نحقق التغيير الذي نطمح إليه .

## مراحل التطوير للذات

تطوير الذات يمر بمراحل عديدة تجعل الشخص يتمكن من تطوير ذاته تدريجياً، حيث تبدأ بمعرفة الفرد لنفسه وقدراته والمهارات التي يمتلكها ، فيتمكن من تحديد ما يستطيع إنجازه فيحدد أهدافه وأحلامه، وعندما يتمكن الفرد من تحديد الهدف الذي ينوي أن يسعى إليه ، تبدأ مرحلة تحديد الخطط والخطوات التي من خلالها يتمكن من الوصول للهدف، وآخر مرحلة تعد أهم مرحلة لتطوير الذات حيث يبدأ الفرد بتقييم نفسه ومهاراته ومدى قدرته في تنفيذ خطته وخطواته، ومن خلال عملية التقييم يتمكن الفرد من تحديد نقاط القوة والضعف للفرد .

تبدأ فعليا عملية تطوير الذات عندما يتمكن الفرد من تحديد نقاط الضعف والقوة، فيحاول معرفة أسباب الضعف والإعتراف بها ليتمكن من معالجتها وتحويلها لنقاط قوة للفرد وإستغلالها، وتحديد نقاط القوة والتركيز عليها بالخطط ، كما يجب على الفرد أن يكون مرن الفكر، وقادر على فهم واستيعاب آراء الآخرين، فتطوير الذات يحتاج الإقتداء بالأفراد الناجحين والتميزين ومحاولة التركيز في خطواتهم التي مكنتهم من الوصول لأهدافهم، ولا ننسى أن أهم عنصر يساعد في تطوير الذات هي القناعة والتصميم على التغيير، وتحقيق الهدف .

أي فرد في المجتمع يحتاج بإستمرار لأن يقوم بتطوير ذاته ، فلولا إرادة الفرد لما تمكن أحد من تطوير ذاته ، ولا ننسى أن إرادة الفرد تتزايد بالتشجيع والدعم من قبل الأصدقاء والأهل ، فالفرد عندما يفتقد الدعم يبدا بالشعور بالإحباط مما يؤدي الى فقدته للإرادة والتصميم التي هي الأساس في دعم الفرد ، فتشجيع الفرد من البيئة المحيطة به تعد من أهم العوامل الداعمة في تطوير الذات ، فبالإرادة والتصميم أنت قادر على فعل أي شيء .ليكن في علم الإنسان أنه منذ ولادته وحتى وفاته، سيبقى يطور من نفسه للأفضل ويتعلم المزيد من أراد هو ذلك، إذاً تطوير الذات يحتاج لقرار من الشخص نفسه، إن استطاع أن يدرك أهمية الحياة بالنسبة له فعليه بإستغلالها على أكمل وجه لصالحه، وكي تسير في طريق تطوير الذات "اعمل على نفسك" ببذل المزيد من الجهد، والقول ليس كافياً حين تعتزم الفعل فافعل فوراً، واسع خلف هدفك دون يأس أو استسلام.

فإدارة الإنسان لنفسه هي تطوير للذات، وقد أكد "أفلاطون" أن إدارة الشخص وتربيته لنفسه لها وقعها في النفس أكثر بكثير من تربية الآخرون له، لذا فهو مؤيد لتطوير الإنسان وإكساب نفسه سلوكيات جديدة.

ويبدأ تطوير الذات برسم خطة، لما تريد أن تنمي في نفسك، فإن كنت ضعيف الشخصية، أرصد نقاط ضعفك واعمل على تقويتها، إن كنت ضعيفاً في الإلقاء، خذ دورة في هذا المجال أو تمرن على التكلم بصوت عالٍ في غرفة مغلقة، واجعل نفسك تتحدث بصوت مسموع وراقب نفسك و إن أخطأت فكرر المحاولة.

## كيف أطور ذاتي؟

إنه السؤال الذي يطرحه الكثيرون، وإن اختلفت الصيغة إلا أن البحث مستمر في كيفية أن يكون المرء أفضل، والاجابة على هذا السؤال تفتح خيارات ايجابية كثيرة أمام أعيننا؛ فالإجابة الأولى تكمن في أن تنام مبكراً وتصحو مبكراً؛ فالأشخاص المتميزون والذين يسعون للأفضل هم أعداء للسهر، وأصدقاء لساعات الصباح المبكرة . تلك النسمات الصباحية كافية لتمد الجسد بالقوة والصحة؛ فالتنفس الجيد العميق صباحاً ينشط الجسم والدورة الدموية ، وينعش روح المرء ومن ثم ينال بركة الصباح التي دعا النبي - صلى الله عليه وسلم - بها لمن يشهدها.

ولا شك أن من يستيقظ مبكراً يجد متسعاً من الوقت لفعل كل ما هو في قائمة مهامه وإن كثرت وطالت، ومن هنا تقودنا هذه النقطة الايجابية إلى النقطة الثانية التي لا تقل أهمية عن سابقتها؛ ألا وهي وضع قائمة تدرج فيها كل المهام اليومية المطلوبة من الشخص، ويمكن تصنيف هذه المهام لتغدو اكثر تنظيماً ودقة؛ فهناك عدة طرق لتنظيم اليوم منها أن يخصص المرء دفتر ملاحظات ومهام شخصي، يسجل فيه مهام كل يوم في الصباح الباكر، ويدرج كل ما هو مطلوب منه في ذلك اليوم سواء كانت مهام عائلية أم مهام ومواعيد تخص العمل وغيره. ومن ثم يخصص أوقاتاً لتلك الأعمال مع مراعاة المرونة في ذلك؛ إذ إن المرء لا يعرف تلك الطوارئ التي تحل به رغباً عنه، وتلك المواعيد التي تتغير أو المفاجآت التي تحدث دون حسابان . لذا يجب أن يجعل المرء ما يسمى ب" الوقت الحر" ، وهذا الوقت يوزع بين قائمة الأعمال ليتم استغلاله في الأحداث والمهام المفاجئة ، حتى لا يبيوء الشخص بالفشل آخر اليوم نتيجة عدم انجاز كل المهام. والجدير بالذكر أن البعض يصاب بالاحباط ، وبردة فعل سيئة إذا لم يتم انجاز كل ما خطط له في اليوم المحدد، وهذا ينقلنا للنقطة الثالثة التي تدفعك لتطوير ذاتك، وهي تجاوز الخوف.

إن الخوف من الفشل هو عادة ما يمنع الناس من النجاح، وليس صعوبة النجاح. إذ إن الكثير من الناس يخافون الاقدام على التغيير الايجابي خوفاً من الفشل . ويرضون بالحد الأدنى الذي يعيشونه مقابل أن يبقوا بأمان، وألا يتجشموا الصعاب في سبيل التقدم. وهذا الخوف يكبح النجاح والتقدم إليه، لذا عليك التخلص من الخوف، وذاك بالاقتراب مما تخاف وخوضه ، وستراه يتضائل ويختفي بعد اجتياز التجربة . ومن ثم يحق لك الابتهاج اذا ما انجزت ٣٠% مما خطت له؛ ففي بداية كل تجربة يكون المحصول قليلاً ومع المداومة يكبر شيئاً فشيئاً.

وفي طريقك لتطوير ذاتك ستعرض لبعض الفشل، ان لم يكن الكثير منه ، وهذا النهج الطبيعي الذي يدركه الناجحون دوماً ؛ فالنجاح - كما قيل- لا يأتي إلا اذا سبق بسلسلة من الفشل، ومن تلك التجارب الفاشلة تؤخذ الخبرة والعبرة، ويعرف الطريق إلى النجاح بوضوح. وإنك لتحتاج في رحلتك لتطوير ذاتك التطوير المستمر للمهارات الشخصية عن طريق الإلتحاق بالدورات أو ورشات العمل أو العمل التطوعي. إذ إن الأخير يصقل الشخصية بشكل كبير، ويجعله يحتك بفئة كبيرة من الناس، فيكتسب الخبرة والمهارات اللازمة لخوض غمار الحياة. وبما اننا في عصر التكنولوجيا والحاسوب فيجدر بالساعي نحو التطوير الذاتي اتقان مهارات استخدام تلك التكنولوجيا، وتعلم الكثير من البرامج التي ترفع من كفاءة عمل المرء لدى أصحاب العمل .

كما أن محاولة تعلم لغة جديدة و اتقان اللغة الأم أمر هام جداً. فعلى الأقل ينبغي أن يتقن المرء لغتين سوى لغته الأصلية، إحداهما اللغة الإنجليزية لسيادتها وانتشارها العالمي .

إن من يسعى لتطوير ذاته حقاً يترابط ارتباطاً وثيقاً بالكتب، ويجعل القراءة عادة يومية يمارسها بشغف ودافع عميق منه؛ إذ لا بد ان يقرأ المرء الكثير من الكتب لبناء ثقافة واسعة لديه . فعلى الأقل ينبغي قراءة كتابين شهرياً ، وذلك لتحقيق التوسع والعمق في التخصص والشمولية فيما سواه . ولا بد لمن أراد الوصول القمة ان يتحلى بعلو الهمة والجدد الشديد ، والمبادرة والتحلي بالأخلاق الحميدة، والتقرب من الله تعالى فشعار الناجح : " وما توفيقى إلا بالله " .

ولا يرافق الساعي لتنمية نفسه الاحباط او الياس او التمسك بالعادات السيئة المختلفة؛ كالتدخين أو شرب الكحول أو افات اللسان وغيرها من الاعمال التي تحيل بين المرء وتطوره . وحتى تلك المباحات فلا ينبغي لمن أراد النجاح أن يسرف فيها فلا يدمن على مشاهدة التلفاز أو المباريات، وإضاعة الوقت فيما لا طائل منه. فحذار من لصوص الوقت ولصوص النجاح -أيضاً- كرفقاء السوء والمحبطين الذين يقعدون المرء عن تحقيق حلمه .

ومن النقاط الإيجابية التي تساعد في تنمية الذات ممارسة الهوايات والترفيه عن النفس بما تحب بحدود معقولة، فقد يتعرض المرء لضغط نفسي شديد وارهاق وملل من الاعمال اليومية المتعبة، لذا عليه ان يمارس هواية يحبها ؛ فتجدد همته نحو استئناف الحياة اليومية من جديد بروح معنوية عالية وإقبال شديد .

والناجحون يحظون بعلاقات جيدة وواسعة؛ إذ لا بد للمرء أن يتقن مهارات وفنون التعامل مع الآخرين ليستفيد منهم ويفيدهم . ولمعرفة مدى تقدم المرء في رحلة تطوير ذاته عليه ان يكتب كل شهر اهم الإنجازات والنجاحات التي حققها في ذلك الشهر وإن كانت بسيطة، وإن يستشير من يثق بهم فيما يروونه به من سلبيات ولا يراه هو في نفسه .

ولتحقيق تطوير الذات اليك المفاتيح :

المفتاح الأول (تقدير الذات) :

يؤثر تقديرك لذاتك في أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفي عملك، وفي مشاعرك نحو الآخرين، وفي نجاحك وإنجاز أهدافك في الحياة ، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدماً، أنسّ عثرات الماضي وأجعل ماضيك سراج يمدك بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية .

وهذه بعض الطرق الفعالة والتي تساعدنا على بناء أنفسنا إذا نحن استخدمناها .

ومن المهم أن نعرف أننا نستطيع أن نختار الطريق الذي نشعر معه بالثقة ونستطيع من خلاله أن نعبر عن ذاتنا والذي بُنيته وأسه مشاعرنا .

لمن أراد أن يحسن صورته الذاتية أن يكون مدرك لوضعه الحالي وعلاقته بنفسه ورويته لنفسه، فأجعل لك عادة وهي الملاحظة المنتظمة مع نفسك وأنظر كيف تنظر إليها دائماً من وقت لآخر .

فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر وأن يغيروا نظرتهم السودانية نحو أنفسهم، وهنا يتحتم عليهم أن يتزودوا بالعلم والمهارة اللازمة ليتقدموا إلى الأمام .

فمعظم الأشخاص من غير شعور يتبعون المخطوطات التي كتبت في عهد الطفولة بدون تحليل أو تحدي .

إن أرادوا التغيير عليهم أن يمزقوا هذه الموروثات السلبية، ويزيلوا ما علق في أذهانهم من ترسبات الطفولة والتي تؤسس عدم احترام النفس واستحقار الذات، لا بد من إظهار التحدي لهذه الأساطير المورثة التي مجدت الخوف، وعظمت الآخرين لدرجة استحقار الذات وجعلتنا سلبيين منزوعي الإرادة.

لا بد أن نضع هناك خطوط زمنية في حياتنا، ونقاط انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتنا في

تطوير ذاتنا، عند هذه النقاط نلاحظ هل نحن إيجابيين أم سلبيين، هذه المعلومات التي نتلقفها ونحملها بين

جوانح أنفسنا هل تعطينا تصور واضح عن حقيقة أنفسنا، إن المأساة الحقيقة للذين يزدرون أنفسهم هو

جهلهم بحقيقة أنفسهم، فهم لا يعرفون قدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم. وكثير من هؤلاء من يصاب

بالذهول والدهشة عند حصول بعض المعرفة عن نفسه وعن الإمكانيات والقدرات التي يملكها .

إننا لا بد أن نحاول اكتشاف أنفسنا ونعرف حقيقتها حتى نحكم عليها فكما قيل الحكم على الشيء فرع عن

تصوره فإذا جهلنا أنفسنا فلا بد أن تكون أحكامنا على ذاتنا خاطئة، وتصرفاتنا وسلوكنا مع أنفسنا غير

صائبة وهنا يكون الظلم لهذه النفس التي هي أمانة عندك .



اكتب ما تريد تحقيقه، وضع الأهداف لتحقيق ما دونت، واجعل هنا وقت كافٍ لتحقيق هذه الأهداف، وهنا ملحظ ضروري لا بد من ذكره وهو الحذر من التثبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف، فلا شك إن الإنجازات الرائعة سبقها اخفقات عديدة، فقط استمر لتحقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل، استعن بالله ولا تعجز، فالعجز والخور ليست من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية .

المراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لتحقيق هذا الأهداف، فهل هذه الوسائل مناسبة وملائمة لإنجاز الهدف؟ أعد مراجعة أهدافك من فترة إلى أخرى لترى هل حقاً يمكن إنجازها، أما أنها غير منطقية وغير واقعية، أو لا يمكن تحقيقها في الوقت الحاضر فترجى إلى وقت لاحق، يمكنك عرض أهدافك على أحد المقربين لديك والذي تثق في مصداقيته وعلميته فتطلب منه المشاركة في كيفية تحقيق هذه الأهداف، الاستفادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهد. وهنا لا تنس أن تكافئ نفسك عند تحقيق هدف معين ، وأكبر مكافئة تمنحها لنفسك هي الثقة بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جيدة ، أجعل تحقيق هذا الهدف يزيدك ثقة بنفسك .

اكتشف اللحظات الإيجابية ، اقضِ بعض الوقت مع نفسك في التركيز فيما لديك وفيما أنجزت ، وليس فيما تريد أو فيما تفكر أن تنجزه أو تفعله . افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك، واحذر من الغرور والكبر ، افتخر بنفسك بالقدر الذي يجعلك تقدر وتحترم ذاتك ، وبالقدر الذي يمنحك المضي قدماً لتحقيق أهدافك ؛ بقدر ما تستطيع أحرص على استغلال الظروف الإيجابية؛ فاستغللك للأوقات الإيجابية تمنحك طاقة للقضاء على الأوقات السلبية أو غير المنتجة في حياتك .

كُن مشاركاً فعالاً ، فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهي كالرياضة للجسم، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيميائيات، ويطلق هرمونات تساعد على ارتياح وهدوء العقل، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الارتياح، والشعور بالرضا هنا لا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعّالين نشيطين، يملكون الإيجابية مع ذواتهم، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل.

والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والخلطة فإن أردت أن تكون فعّال، فأبحث عن ذوي الهمم العالية وأحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم، كُن إيجابي مع نفسك وحول نفسك، كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة استبدله بشيء إيجابي لديك

إن الذين يعانون من ازدياد ذواتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون أو يتناسون عن إيجابياتهم ، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقتهم ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله - عزَّ وجلَّ - ، ولكن يظل هناك السعي الدؤوب والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشري . والنظرة السلبية الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشري، فهي تشعر بعدم القدرة - وإن بذل ما بذل - فيتولد لديه اليأس وبالتالي يتخلى عن بناء ذاته ؛ وهذا مزلق خطير ..

- أعمل ما تحب وأحب ما تعمل، اكتشف ما تريد عمله ، وأعمل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه الآخرون .
- إن الغالب في العمل الذي تؤديه عن حب هو العمل الذي ينجز ويتم، وثق تماماً عندما تعمل عملاً بدون حب ورغبة أن هذا العمل وإن أنجزته فلن يكون فيه إبداع .
- إذا لم تكن قادراً على اكتشاف ما تريد أن تعمله، أو لا تستطيع عمل ما تحبه ،فاعمل ما بيدك الآن برغبة ومرتعة أزرع هذه الرغبة والمتعة في عمك حتى تطرد الملل والسامة وتشعر بالارتياح .
- إعمل ما تقول إنك ستعمله، فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته، والوفاء بعهده.
- ندماً تقول إنك سوف تعمل أمراً فأعمله إذا كنت حقاً تقدر قيمتك الذاتية فإنك لا تستطيع أن تتفوه بهذه الكلمة وتلتزم أمراً وأنت تعرف في قرارة نفسك أنك لن تستطيع عمل ذلك.
- إذا رغبت أن تخبر شخص ما بأنك ستؤدي عملاً ما فكن واثقاً بأن لديك الوقت الكافي، والإمكانات والمصادر لعمل ذلك .
- كُن أنت ولا تكن غيرك، فليس هناك شخصين متشابهين في كل شيء، أفتخر بذاتك فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعاني، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة .
- انظر إلى نفسك بصورة إيجابية.
- تأمل الصفات الإيجابية التي تملكها فأنت قد تكون صالحاً صادقاً محباً للخير وتفعل الخير.
- ابحث عن الإيجابيات التي لديك وتمسك بها .
- كُن على الوقت في كل شيء، فعندما يكون هذا سلوك دائم في حياتك، تكن ذو شخصية مميزة، ويرى الناس أنك صادقاً في وقتك، الشعور بالمسؤولية في الأمور الصغيرة يمكنك بتحمل المسؤولية في القضايا الكبيرة .
- إشعر بالمسؤولية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من النجاح ، وهذه أولويات سلم النجاح .
- لا تنظر إلى الآخرين كيف تخلو عن مسؤولياتهم، فهذه سلبية لا تتبع .

- كُن شجاعاً مع نفسك فليس أحد مسؤول عن خطئك أو إخفاقك ؛ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك المسؤولية ، فالمسؤولية تؤخذ ولا تطلب .
- حاول عمل أشياء جديدة و اترك أخطاءك .
- أنشئ توقعات واقعية عن نفسك، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة .
- أمنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم .
- دَع لنفسك الحرية في الاختيار والحركة والنجاح.

المفتاح الثاني (لاتكُن محطماً) :

لا تسمح للأمور التافهة أن تجعل منك شخصاً محطماً في الحياة.

كثيرة هي العقبات التي تعترض طريقك كل يوم خلاف مع صديق .. سماع كلمة جارحة .. إخفاق في مهمة.

تعطيها كل وقتك .. و جهدك .. و تفكيرك .. و عقلك .. ؛و لكن هل سألت نفسك ؟

هل يستحق الأمر كل هذا العناء ؟

كم مرة سمحت لليأس أن يطرق باب قلبك ؟

كم مرة نظرت إلى الكأس أمامك و قلت: إن نصف كأسى فارغ؟

بدلاً من أن تقول: إن نصف كأسى مملوء ؟

ما قيمتك إذا سمحت للتواقة أن تحطمك و تسحق كبريائك!

أين عزيمتك عندما تفتح باباً للألم و الحزن و الهم و الإحباط كي يدخلوا إلى نفسك؟

الحياة درب طويل تتخلله العقبات لن تعرف معنى السعادة دون أن تتجرع كأس المرارة و لن تشعر بفرحة النجاح دون أن تجرب الفشل و لن تنعم بالراحة دون أن تعرف معنى الألم هكذا هو درب الحياة .

عليك أن تتعثر بهذا الدرب لكي تستطيع المشي فاجعل من توافه الحياة أسباباً لنجاحك و ذخيرة لخبراتك فلن تجد طريقاً ممهداً يفتح لك ذراعيه بل ستعرضك الكثير من العقبات بل وربما تصل لمرحلة تشعر أنك غير قادر على المتابعة و تنادي كل ذرة من كيائك أن تعلن هزيمتك.

هل أنت شخص انهزامي ؟

هل ستتقبل هزيمتك بسهولة و تعلن استسلامك ؟

إذا كنت كذلك فأنت تستحق أن تحطمك التوافه فقد مررت بلحظات أعلنت فيها انهزامي و مررت بدقائق أعلنت فيها انسحابي من هذه الحياة بكل ما فيها من الألم و المشقة. فماذا كانت النتيجة ؟ الرجوع لمبدأ المواجهه

أنت أيضاً ..

بإمكانك أن تبدأ المعركة من جديد و لكن هذه المرة ضع نصب عينك أن تنتصر و لا تستسلم لهزيمة توافه حياتك ادفع بألمك و إحباطك و قلقك و حزنك و جروحك بعيداً عن مخيلة رأسك فحياتك كنز ثمين لا تستحق أن تضيعها بين هاويات الطرق.

المفتاح الثالث (التعامل مع نقاط الضعف) :

كل منا لها نقاط ضعف قد تكون واضحة وجليّة للبعض وبعضنا هو وحده من يعرف نقاط ضعفه ويحاول التعامل معها بطريقته الخاصة  
أولاً :

عليك الا تخجل من ضعفك او تلوم نفسك على انفعالاتك او تسرف في تعذيب نفسك على كل تصرف خاطئ يصدر منك فأنت بشر و عليك تأمل قوله تعالى  
(قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) <sup>١</sup>

ثانياً:

لا تعطي أي موقف حجماً أكبر من حجمه واهتماماً أكثر مما يستحق والا انتابك القلق وفقدت قدرتك على التعامل مع الواقع بحجمه الطبيعي فالمبالغه والتهويل في المشاكل والأزمات التي تواجهنا يجعلنا فريسه سهله للقلق وعدم التمكن من حلها بصورة صحيحة مما يظهرنا.

لا تجلس مكتوف الايدي  
اذكر الله دائماً ولا تغفل ..  
واتل القرآن بتدبر وتعقل ..  
اسع لمحبة الناس..وللخير اعمل ..  
فكر في الأفضل فقط..واعمل..وتوقع الأفضل ..  
إحمد الله دوماً على كل خير ..  
واشكره على أن فضلك على الغير ..  
ولا تقنط من رحمته ولا تنس فضله ..  
فهو القادر على أن يغير الحال ..  
وهو على كل شئ قدير ..

<sup>١</sup> سورة الزمر، الآية (٥٣).

عش كل لحظات يومك قبل الفوات ..  
وأعد نفسك للأخرى قبل الممات ..  
ولا تحزن لماض فات ، ولا تغتم لمستقبل آت ..  
ليس لنا من الماضي سوى الاعتبار ..  
وليس علينا أن نكون للمستقبل بانتظار  
فإن القدر محتوم ..  
ولن ينفع نفسك اللوم ..  
بل أسع واجتهد واعمل وتفائل ..  
وتعلم وارق وطور نفسك بتواصل ..  
واسعد وبث السعادة من حولك ..  
ومن أزال الحزن عن غيره ..  
كان بينه وبين الحزن حائل  
كُن مبتسم الروح في كل الأحوال ..  
ولا تنس أخيك من السؤال ..  
واجعل لكل من تعرف قيمته ..  
ستكون بذلك في الاعين قمةً في الجمال ..  
فهذا لدى كل الناس غاية النوال ..

## المفتاح الرابع (الإبتسامه):

الابتسامه مفتاح القلوب : تبسم لكل من تقابله وتعمل معه لماذا؟ لأنك سوف تكسبه ولا تخسر شيئاً لأن الابتسامه عمل مجاني. أحياناً تذكر قول الحبيب المصطفى: تبسمك في وجه أخيك صدقه. يقول المثل الصيني "الرجل بوجه غير باسم لا ينبغي أن يفتح دكاناً".

قام علماء بدراسة تأثير الابتسامه على الآخرين، فوجدوا أن الابتسامه تحمل معلومات قوية تستطيع التأثير على العقل الباطن للإنسان!

لقد وجدوا أن لكل إنسان ابتسامته الخاصة التي لا يشاركه فيها أحد، وأن كل ابتسامه تحمل تأثيرات مختلفه أيضاً، وعندما قاموا بتصوير هذه الابتسامات وعرضها بشكل بطيء وجدوا حركات محددة للوجه ترافق الابتسامه، وأن الإنسان نفسه قد يكون له أكثر من نوع من الابتسامه، وذلك حسب الحالة النفسية وحسب الحديث الذي يتكلمه والأشخاص الذين أمامه.

ومن النتائج المهمة لمثل هذه الأبحاث أن العلماء يتحدثون عن عطاء يمكن أن تقدمه للآخرين من خلال الابتسامه، فالابتسامه تفوق العطاء المادي لعدة أسباب:

- ١- يمكنك من خلال الابتسامه أن تدخل السرور لقلب الآخرين، وهذا نوع من أنواع العطاء بل قد يكون أهمها. لأن الدراسات بينت أن حاجة الإنسان للسرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً للطعام والشراب، وأن السرور يعالج كثيراً من الأمراض على رأسها اضطرابات القلب.
  - ٢- من خلال الابتسامه يمكنك أن توصل المعلومة بسهولة للآخرين، لأن الكلمات المحملة بابتسامه يكون لها تأثير أكبر على الدماغ حيث بينت أجهزة المسح بالرنين المغنطيسي الوظيفي أن تأثير العبارة يختلف كثيراً إذا كانت محملة بابتسامه. مع أن العبارة ذاتها إلا أن المناطق التي تثيرها في الدماغ تختلف حسب نوع الابتسامه التي ترافق هذه المعلومة أو هذه العبارة.
  - ٣- بابتسامه لطيفة يمكنك أن تبعد جو التوتر الذي يخيم على موقف ما، وهذا ما لا يستطيع المال فعله، وهنا نجد أن الابتسامه أهم من المال، ولذلك فإن أقل ما تقدمه للآخرين هو صدقه الابتسامه.
  - ٤- الابتسامه والشفاء: لاحظ كثير من الأطباء تأثير الابتسامه في الشفاء، وبالتالي بدأ بعض الباحثين بالتصريح بأن ابتسامه الطبيب تعتبر جزءاً من العلاج! إذن عندما تقدم ابتسامه لصديقك أو زوجتك أو جارك إنما تقدم له وصفه مجانية للشفاء من دون أن تشعر، وهذا نوع من أنواع العطاء.
- من أجل هذه الأسباب وغيرها فإن الابتسامه هي نوع من أنواع العطاء والصدقه والكرم، ولهذا قال نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم: (وتبسمك في وجه أخيك صدقه).

## المفتاح الخامس (التفاؤل):

هو النور المشرق في ذاتية الإنسان ، فمن امتلكها بحق واعتمد عليها بصدق و تحلى بها على الاستقامة، فقد امتلك أقوى مقومات النجاح، لأنها مصدر القوة النفسية والثقة بالنفس والنظرة الايجابية واستثمار الطاقة الذاتية وما عند الآخرين من خير وليس باستطاعة الفرد أن يكون متفائلاً إلا بالاعتماد على الدعائم التالية:

- ١- النظرة الايجابية الشاملة سواء كانت للذات أو للآخرين أو للأشياء والمستلزمات الحياتية.
  - ٢- التصور والتخيل السليم والمتوازن بين مقاييس الرفض والقبول أو التأخر والتقدم وبين النعم والنقم أي التلذذ بلذة النعم واستثمار ضغوطات النقم.
  - ٣- عدم إهمال الإيحاء الذاتى على الايجابية ، أي القدرة على تكوين وإرسال الرسائل الايجابية إلى الذات أو حسب ما يقتضى موضوع التفاؤل.
  - ٤- محاولة تكوين ذهنية متفائلة وعدم الحكم على الأشياء والأشخاص والأفكار مسبقاً.
  - ٥- أيضاً يجب أن لاننسى التربية على التفاؤل و التثقيف الذاتى حول ذلك مع المحاولة الدائمة على مخالطة المتفائلين.
- التفاؤل: أن تمتلك توقعات قوية الاحتمال ، لأن الأمر فى النهاية سينتهى إلى خير بالرغم من بعض الصعوبات والإخفاقات وفق مفهوم الحديث الشريف : ( تفانلوا بالخير تجدوه) وذلك فى كافة مجالات الحياة وفى كافة المواقف ويأتي حقيقة التفاؤل على المستوى الذاتى ( إيمانك بأنك كلا من الرغبة والطريقة المناسبة لتحقيق اهدافك ، مهما كانت هذه الاهداف).
- لذا ترى ان المتفائل يتحلّى دائماً بالخصائص التالية:
- ١- القدرة على التوقعات الايجابية سواء كانت ذاتياً او موضوعياً او مستقبلياً.
  - ٢- القدرة على الدعم الذاتى لتجديد النشاط والتفاعل مع التغيير والمواقف المختلفة.
  - ٣- الثقة بالنفس والإيمان بالقدرات الشخصية ومحاولة استثمارها.
  - ٤- لا ينظرون إلى المشاكل والإخفاقات ومواقف الإحباط بنظرة متشائمة ، بل يجدون ويجتهدون لإيجاد الحلول المناسبة لكل مشكلة.
  - ٥- وعندهم إيمان قاطع بان مع العسر يسرا وان المسائل المستعصية قليلة جداً.
  - ٦- وإيمانه بالتغيير يجعله مستعداً لعمليات التغيير سواء كانت مدروساً أو عشوائياً.
  - ٧- لأنه متفائل لذا يستثمر اكبر قدر ممكن من الطاقات المختلفة ويستفيد من كل من فيه نوعاً من الخير.
  - ٨- ويتفاعل مع الآخر حسب نسبة الخير فيه ولا يقتنص الوشائم السوداء.



- ٩- والقدرة على التعامل والتفاهم مع الآراء المختلفة والتوازن على الحوار الايجابي وتحمل الاختلاف.
- ١٠- مع القدرة على التخطيط الاستراتيجي وذلك بمقتضى النظرة التفاؤلية أو حسب قوة التفاؤل لديه.
- المفتاح السادس (أقتل اعداء السعادة):

إذا كنت تريد أن تعيش في سعادة دائمة من غير ان يعكر صفو تلك السعادة شيء فعليك بقتل هؤلاء الخمسة  
قتل بلا رحمة:

الأول : الفراغ والوحده

عندما يشعر الانسان بالوحده تتداخل عليه الافكار وتتشابك عليه الامور فيتعكر مزاجه بالغالب وفي هذا الوقت بالذات تفكيره يزيد من شدة تعقيده وشعوره بالكآبه الغامضهفالوحده إذا أقترن معها السلبيه في التفكير فهي قاتله.... فأقتلها إلا في حاله واحده وهي الوحده مع الله سبحانه وتعالى لمحاسبه النفس وتهيئتها لتقبل أمور الحياه الطارئه والمتغيره ففي هذه الحاله فقط أنصح بالوحده.

الثاني : الأحزان والهموم

أن كنت تحمل من الاحزان جبال ومن الهموم مثلها فتذكر بأنك توجر على ذلك ان صبرت واحتسبت فأقتل الحزن المميت الذي يحثك على البكاء دائما بسبب ومن غير سبب ... هذه الاحزان تستحق القتل فأقتلها.

الثالث : الكبرياء والعلو

إذا وجدت نفسك ذو منصب وذو حسب ونسب عريق ومن عائله ثريه فتذكر أخوانك الفقراء المحتاجين اليك فإن كنت تراهم مجرد فقراء ويستحقون المعاناه التي هم بها لتبقى أنت الأغنى والأهم في هذا العالم فكبرياؤك وعلوك هنا قاتلين لك فأقتلها.

الرابع : الأنانيه والغرور

كلمتان لمعنى واحد الغرور هو نهايه الشخص فاحذره والأنانيه نهايه النهايه ... فكن حذرا وتذكر أن الايثار أجمل عطاء ان كنت تملكه فان لم يكن فتعلمه وأقتل الانانيه والغرور.

الخامس : الحقد والحسد

نارين كل منهما أشد من الاخرى، فالحقد شئ دفين في القلب يتولد بالتصرفات وبالتعامل مع الناس انه شر ونار تهلك صاحبها فحاول التخلص منها بشتى الطرق، الحقد قاتل لصاحبه فأقتله . أما الحسد فهو مرض عضال يجبر صاحبه على الموت البطئ فهو لايرتاح برؤية غيره سعيداً ومتنعماً .بل يريد كل شئ لنفسه فقط ! اخلص منه بقول ( ما شاء الله لا قوة الا بالله) وقول ( بارك الله له فيما أعطاه ) وقراءة المعوذات الثلاثه ...

الحسد مرض عضال قاتل لصاحبه فاقتله.

المفتاح السابع ( جوانب حياتك):

يجب أن تحرص على جوانب حياتك لكي تكون حياتك متوازنة، فلا بد أن تهتم بالجانب الإيماني وتقوي علاقتك مع الله عزَّ وجلَّ وتتصرف على نحوٍ يريح ضميرك وتعامل الناس كما تود أن يعاملوك لكي يتعزز جانب حياتك الإجمالي كنتيجة حتمية لِرُقي معاملتك مع من حولك وهذا سيدعم نجاحك في العمل وبالتالي سيدعم الجانب المادي الذي ستعم فائدته عليك وعلى أسرتك، ومؤكد متى ماترى أسرتك والمقربين منك تعمهم السعادة سينعكس على جانبك الصحي والنفسي والذي سيكتمل بتقسيم وقتك وبمنحك وقت لنزهة مع أسرتك أو مشاركتهم بمناسبات متفرقة، وحينها ستشعر بشخصية قوية ناجحة، وبالرضا التام بأذن الله تعالى.



## المفتاح الثامن (إستغلال الوقت):

يبحث العديد من الناس من شتى الأقطار عن طرق النجاح المختلفة والمفاتيح التي أوصلت الناجحين في شتى المجالات إلى ما هم عليه من نجاح وعن أسرارهم فهذا هو السؤال الأهم الذي يطرحه العديدون وغالباً ما يصل الناس إلى حقيقة مهمة تتعلق بالنجاح ألا وهي استغلال الوقت فإن استغلال الوقت بفاعلية وعدم تضييعه يعد السر الأول للنجاح وكما قال هنري فورد:

" من الملاحظ أن الناجح هو من أحسن استغلال الوقت في حين ضييعه غيره ".

واستغلال الوقت هو أحد المهارات التي يمكن التدريب عليها إلا أنها في الوقت ذاته تحتاج إلى التصميم والإرادة بشكل كبير وخاصة مع التطور التكنولوجي الهائل الحاصل في أوقاتنا الحالية والذي أدى إلى زيادة الملهيّات في الأمور الضارة وإبعاد الناس عن الأمور المهمة في الفعل فلذلك تعتبر قوة الإرادة هي أهم الأمور لاستغلال الوقت بفاعلية في وقتنا الحاضر فحتى مع التخطيط المستمر لا يستطيع الإنسان استغلال وقته فيما هو مفيد واستغلال أوقات فراغه إلا بالابتعاد عن الملهيّات بمختلف أشكالها وأنواعها.

ومن المهم أيضاً من أجل استغلال الوقت بفاعلية تقسيمه عن طريق عمل جدول بالمهام المختلفة خلال الأسبوع بأكمله وترتيبها بحسب الأولوية والوقت وتخصيص الوقت أثناء عمل هذا الجدول للعائلة والعمل والراحة والترفيه وتطوير الذات مما يؤدي إلى زيادة الفعالية بشكل كبير، ومن الجيد أيضاً استغلال الأجهزة الذكية من أجل عمل الجدول بالمهام خلال الأسبوع فقد طورت الشركات المختلفة تطبيقات تسهل القيام بجدولة المهام الأسبوعية بشكل سريع وبسهولة تامة.

ومن الأمور المهمة أيضاً لإستغلال الوقت بفاعلية هي أن ينال الشخص قسطاً كافياً من الراحة عن طريق الحصول على وقت كاف للنوم خلال الليل وعدم تقليل هذا الوقت على حساب أي أمر آخر فعند عدم نيل قسط كاف من النوم يؤثر هذا سلباً على الفعالية خلال اليوم مما يؤدي إلى عدم التركيز في مختلف الأمور، وللقيام بالأمور المختلفة بفاعلية وبوقت قصير يجب عدم التركيز على أكثر من أمر في وقت واحد فإن عقل الإنسان مبرمج ليركز على أمر واحد في الوقت الواحد ويجب التذكر أيضاً أنّ السرعة ليست بديلاً عن العمل الدقيق.

ولإستغلال الوقت بفاعلية يجب الإهتمام بالجوانب الأخرى من الحياة أيضاً فالإنسان يحتاج الوقت من أجل الراحة والترفيه وتجربة نشاطات جديدة على الدوام من أجل إعادة النشاط والحيوية، كما أنّ ممارسة الرياضة بشكل يومي يعتبر من الأمور المهمة لزيادة التركيز بشكل عام مما يؤدي إلى انجاز المهام بوقت أسرع وفعالية أكبر.

## المفتاح التاسع (كيف تكون قوي الارادة؟):

يجب ان نعرف ان الارادة المطلقة الوحيدة في الكون هي لله وحده سبحانه وتعالى ، ولكن نريد ان يكون لدينا ارادة قوية لكي نحقق احلامنا واهدافنا.

هناك اناس كثيرة ليس لديهم ارادة وارادتهم ضعيفة جداً فهم ليس لديهم أهداف ولا أحلام وايضا ليس عندهم القدرة على التخلص من الاشياء السيئة التي يقومون بها يعني مثلا الشخص الذي يشرب السجائر فكثير منهم يريد ان يتركها ولكن لا يستطيع فانهم يتركونها لأيام قليلة ويرجعون اليها مرة اخرى فهؤلاء الناس ارادتهم ضعيفة لانهم لا يستطيعون ترك الاشياء السيئة التي تدمر صحتهم وينطبق هذا المثال على الاشخاص الذين يتعاطون المخدرات.

يجب ان نعرف معنى الارادة قبل ان نقول طرق تقويتها

الارادة : هي قوة كامنة داخل انفسنا والهدف منها هو التغيير للافضل والاحسن.

### أسباب ضعف الارادة:

- طبيعة الشخصية يعني ان يكون الشخص طبيعته ممتلئة وان تكون الشخصية ضعيفة الارادة.
- الاكتئاب فهذا اقوي شئ يؤدي الي ضعف الارادة لان الاكتئاب يؤثر علي الحالة النفسية للفرد.
- الارهاق والتعب فهذا يؤثر ايضا علي ارادة الانسان وده بيكون ايضا بسبب عدم ممارسة الرياضة.
- امراض جسدية يعني مثلا ان يكون الشخص عنده مرض معين وياخذ لع علاج فانه يسلب الارادة ويترك الدواء ليقاوم المرض وحده فانه لا يحاول حتي ان يقاوم هو المرض.

## طرق تقوية الارادة:

- الكتابة يعني كتابة اهدافنا واحلامنا على ورق او لوح او اي شيء ودائماً نضعه امامنا يعني امام اعيننا.
- التخطيط السليم يعني ان يعرف الانسان ما يريد ان يفعله ويرتبه وينظمه ويضع له اوقات معينة وان يخطط للشيء الذي يري فعله بشكل ايجابي.
- الاتيان بالاشياء الايجابية يعني مثلاً ان يفكر في اي شيء ايجابي او يكتب اي شيء جميل يريد ان ينفذه.
- تجنب العجلة يعني التجنب والبعد عن الاستعجال والتسرع في الوصول للهدف.
- المشاركة مع الاخرين فهذا يزداد نشاط الانسان وايضاً يكون شجاعاً في فعل امور ايجابية.
- المثل الأعلى ضع امامك دائماً مثل أعلى وقدوة لك وان تعمل كل الاعمال الايجابية التي قام بها.

## المفتاح العاشر (حقق السعادة):

إن تحقيق السعادة يكمن في حب الطريقة التي تشعر بها وأن تكون منفتحاً على المستقبل بدون مخاوف .

إن تحقيق السعادة هو أن تقبل ذاتك كما هي الآن .

إن تحقيق السعادة ليس في تحقيق الكمال ، أو الثراء ، أو الوقوع في الحب ، أو امتلاك سلطة ونفوذ ، أو معرفة الناس الذي تعتقد بوجود معرفتهم ، أو النجاح في مجال عملك .

إن تحقيق السعادة يكمن في أن تحب نفسك بكل خصائصها الحالية –ربما ليس كل أجزاء نفسك تستحق أن تحبها – ولكن جوهرك يستحق ذلك.

إنك تستحق أن تحب نفسك بكل ما فيها الآن .

إذا كنت تعتقد أنه لك أن تكون أفضل مما أنت عليه كي تكون سعيداً وتحب نفسك ، فأنت بذلك تفرض شروطاً مستحيلة على نفسك .

إنك الوحيد الذي يعرف نفسه بالطريقة التي ترغب أن تعرفها بها إنك تستطيع أن تجمع أطول قائمة لأقل أخطائك استثارة للتعاطف، ولكنك بترديدك لهذه القائمة، سوف تكون قادراً على تحقيق سعادتك، بصرف النظر عن النجاحات والإنجازات التي حققتها .

اعرف أخطائك ، لكن لا تسمح لوجودها أن يصبح عذراً تلتسمه لعدم حبك لذاتك كما هي.

وردد معرفتي بأن أفضل إمكانياتي تكمن فقط في داخلي جعلتني أقبل ذاتي كما هي.

إننا جميعاً نتطلع إلى السعادة ونبحث عنها .

لكن السعادة ليست هدفاً في ذاتها . إنها نتاج عملك لما تحب ، وتواصلك مع الآخرين بصدق .

إن السعادة تكمن في أن تكون ذاتك ، أن تصنع قراراتك بنفسك، أن تعمل ما تريد لأنك تريده ، أن تعيش حياتك مستمتعاً بكل لحظة فيها . إنها تكمن في تحقيقك استقلاليتك عن الآخرين وسماحك للآخرين أن يستمتعوا بحرياتهم ، أن تبحث عن الأفضل في نفسك وفي العالم من حولك .

إنك تعرف جيداً أنه لن يموت أحد بدلاً منك . لذا فإنه يجدر بك أن تحيا حياتك بنفسك .

كلما حاولت إرضاء الآخرين ، فإنك بذلك تجعل مشاعرهم أهم من مشاعرك . إذا أجلت سعادتك وقدمت عليها سعادة الآخرين - حتى لو كنت تعتقد أنك تفعل هذا بدافع من الحب - سينتهي بك الحال إلى الشعور بخيبة الأمل إزاء ردود أفعالهم تجاهك .

بطريقة أو بأخرى ، فإن محاولتك إسعاد الآخرين لن يكون كافية ابداً لتحقيق الغرض منها سواء النسبة لك أم بالنسبة للآخرين .

سوف ينتهي بك الحال إلى أن تتوقع الكثير من الآخرين ، ، مما يؤدي بك إلى الاستياء الشديد .

وبعد قليل تفقد الحياة بهجتها ، لأنك تعتمد على الآخرين لتحقيق سعادتك ، بينما لا يعتقد أن أي شخص يمكنه ذلك بالفعل .

إن أحداً لا يعرف الطريق إلى إسعادك سواك .

المفتاح الحادي عشر ( كُنْ ذاتك ولا تكن غيرك ):

إن الناس الذين يقولون أنهم لا يستطيعون أن يكونوا ذاتهم عادة ما يدعون أن شخصاً ما يحول بينهم وبين ذلك.

كيف يمكن لذلك أن يكون حقيقياً؟ كيف يمكنك أن تكون أي شخص غير نفسك؟ من الممكن أن تتوقف عن كونك ذاتك في حالة خوفك من خوض مخاطرة ما، ولكنك حينئذ سوف تصبح تحت وصاية أي شخص سوف يقوم على حمايتك .

ولسوء الحظ ، فإن الشخص الذي يقوم بحمايتك يتوقع منك أن تتصرف بالطريقة التي يرى أن عليك التصرف بها بعبارة أخرى بالطريقة التي قام ذلك الشخص بإنقاذك فقط كي تتبعها .

إذا كنت تخشى من أن تكون ذاتك ، فمن المحتمل أنك ترهب فكرة أن تعتنى بنفسك او أن تمسك بزمام أمورك دون تدخل خارجي .

فإذا كان هناك من يريد مصادفتك -صحبتك - لا بأس ، ولكن لتجعل الغرض من اختيار طريقك في الحياة هو أن تحافظ على صحبة أفضل من يمكن صحبته (وهو نفسك بالطبع ) ، لا أن تعتمد على قوة الآخرين .

تقبل استقلالك وكذلك إحساس العزلة الملازم له بأن تكون على استعداد لأن تسلك طريقك بمفردك، ليس كنوع من التحدي بل كاختيار .

إذا كنت تخشى أن تكون ذاتك ، فمن المحتمل أنك تخشى إثارة غضبك ، إنك تشعر بضرورة أن تضمر غضبك بداخلك، وإلا فقد تُغضب الشخص الذي تعتمد عليه في حمايتك وبقائك على قيد الحياة، أو تخشى حرمانك من مزايا شيء ما إن عبرت عن ذاتك.



لذلك فانت تكظم غيظك، وبعد فترة يتمركز في أعماقك حينئذ سوف تكره نفسك لإحساسك بالضعف، وبأنك لست ذاتك .

إنها حقاً دائرة مفرغة .

ولم تكن لتقع في شركها أبداً إذا كنت على سجيبتك .

كلنا معرض للخطأ ، لكنك لديك الحرية كي تصحح أخطاءك .

قد تجرح الآخرين ، لكنك قادر على أن تعتذر لهم وتتعامل مع غضبهم .

قد يجرحك الآخرون ، لكنك تشعر بدرجة من القوة الداخلية كفيلة بأن تجعلك قادراً على الحب مرة أخرى .

أنقذ نفسك وافعل ما تراه في صالحك.

عبر عن ذاتك وكُن على يقين من أن ذاتك تكفيك .

اعثر على حياتك وعشها بطريقتك وإن لم تستطع التصرف تجاه مصلحتك القصوى، فإنك بكل تأكيد لن تستطيع أن تتصرف تجاه مصالح أي شخص آخر.

## المفتاح الثاني عشر (راحة البال) :

إن راحة البال هي معرفة أنك قمت بعمل كان ينبغي عليك القيام به، وأن تغفر لنفسك اللحظات التي لم تكن فيها بالقوة التي كنت تريد أن تكون عليها . إن راحة البال ليست بالشيء العسير.

عندما يتوجب عليك العمل على إيجاد راحة البال، فلن تدركها لأن راحة البال التي تحاول البحث عنها تكون هشة ومؤقتة للغاية .

إن راحة البال يجب أن توجد قبل العمل الجيد وليست نتيجة له إذا كنت تتمتع بوجود نوايا حسنة لديك، سيمكنك حينئذ أن تحظى براحة البال. يمكنك أن تحظى براحة البال قبل أن تصفح عن الآخرين إذا كنت صادقاً ولديك نية في الصفح.

يمكنك أن تحظى براحة البال قبل أن تواجه موقفاً صعباً إذا ما كنت محددتاً في نواياك تجاه مواجهته.

إن راحة البال تكمن في قبول الأشياء الجيدة لديك، وعزمك أن تفعل الصواب.

إذا كان لزاماً عليك أن تنجز شيئاً كي تحظى براحة البال – حتى وإن كان هذا الشيء هو أن تقوم بعمل خيري لتصلح ضرراً قد تكون ألحقته بالآخرين أو أن تلتزم بوعودك- فإن راحة بالك حينئذ تتلاشى بسرعة البرق إن راحة البال الحقيقية هي معرفة أنك ستفعل ما تحتاج فعله، والإيمان بالجوانب الإيجابية لديك وقدرتك على تحقيق تلك الجوانب. فيجب أن تفعل خيراً، وتنوي خيراً، لتكون شخصاً صالحاً.

## كلمات عن راحة البال:

- مَنْ انتظر الفرج أثيب على ذلك الانتظار، لأنّ انتظار الفرج حُسن ظن بالله، وحسن الظن بالله هو عمل صالح يثاب عليه الإنسان، فتفاعل بالخير ولا تقنط من رحمة الله وتبتئس.
- عندما ترى أبعد من نفسك فإنك قد تجد راحة البال تنتظرك هناك.
- إن النفس الكئيبة تجد راحة بالعزلة والانفراد؛ فتتهجر الناس مثلما يبتعد الغزال الجريح عن سربه، ويتوارى في كهفه حتى يبرأ أو يموت.
- موت الصالح راحة لنفسه، وموت الطالح راحة للناس.
- صبرٌ قليل يساوي راحة عشر سنين.
- أجمل رسم هندسي يقوم به الإنسان أن يبني جسراً من الأمل فوق بحر من اليأس والإحباط.
- محبوب اليوم يعقب المكروه غداً، ومكروه اليوم يعقب الراحة غداً.
- لا راحة لك من الخلق فارجع إلى الحق فهو أولى بك.
- الشتاء هو بداية الصيف، والظلام هو بداية النور، والضغط هي بداية الراحة، والفشل هو بداية النجاح
- حين لا نجد الراحة في ذواتنا لن نجد أن نبحث عنها في مكان آخر.
- البيت المريح من أعظم مصادر السعادة، ويأتي مباشرةً بعد الصحة الجيدة وراحة البال.
- أهل البدو أقرب إلى الشجاعة من أهل الحضر، والسبب في ذلك أنّ أهل الحضر ألقوا جنوبهم على مهاد الراحة، وانغمسوا في النعيم والترف، ووكّلوا أمرهم في المدافعة عن أموالهم وأنفسهم إلى واليهم.
- عندما ترى أبعد من نفسك فإنك قد تجد راحة البال تنتظرك هناك.

- إنَّ النفس الحزينة المتألّمة تجد راحة بانضمامها إلى نفس أخرى تماثلها بالشعور وتشاركها بالإحساس مثلما يستأنس الغريب بالغريب في أرض بعيدة عن وطنهما، فالقلوب التي تدينها أوجاع الكتابة بعضها من بعض لا تفرّقها بهجة الأفراح وبهرجتها، فرابطة الحزن أقوى في النفوس من روابط الغبطة والسرور، والحب الذي تغسله العيون بدموعها يظلّ طاهراً وجميلاً وخالداً.
- لا فرحة لمن لا همّ له، ولا لذة لمن لا صبر له، ولا نعيم لمن لا شقاء له، ولا راحة لمن لا تعب له.
- إذا كانت الراحة في الجهل بالشيء، كان التعب في العلم بالشيء، وكم علم لو بدا لنا لكان فيه شقاء عيشنا، وكم جهل لو ارتفع منا لكان فيه هلاكنا.
- ليست اللذة في الراحة ولا الفراغ، ولكنها في التعب والكدح والمشقة حين تتحوّل أياماً إلى راحةٍ وفراغ.
- ما ألدّ الراحة بعد التعب الشديد.
- ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.
- اترك المستقبل حتى يأتي، ولا تهتم بالغد لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك.
- لا شيء أجمل من ابتسامة تكافح للظهور ما بين الدموع.
- من عرف قدر الجزاء صبر على طول العناء، ولا عبر أحد إلى مقر الراحة إلا على جسر التعب، فمصالح الدنيا والآخرة منوطة وبالتعب تكون الراحة ومن طلب الراحة بالراحة حرم الراحة، فيا طول راحة المتعبين.
- ما أجمل أن تكون شخصاً كلما يذكرك الآخرون يبتسمون.
- لا سعادة تعادل راحة الضمير.
- لا تجالس البغضاء والثقلاء والحسدة فإنهم حمى الروح، وهم حملة الأحران.
- لا راحة لمن تعجل الراحة بكسله.
- كن واسع الأفق والتمس الأعذار لمن أساء إليك لتعيش في سكينّة وهدوء، وإياك ومحاولة الانتقام.
- أي راحة نفسية وعلاج للتوتر والضغوط ذلك الذي يملكه المؤمن بأن هناك رباً يرعاه بيده ملكوت السماوات والأرض .. أمره بين الكاف والنون.

- إذا عودت نفسك على الرخاوة فستجدها رخوة أكثر ممّا تتصور، وإذا عودتها على الصلابة فستجدها أقسى من الحجر، وإذا عودتها على البلادة فهي أقرب ما تكون للموت، أما إذا عودتها على العمل الدؤوب فلن تخلد إلى الراحة إلا إذا دعوتها.
- دع المقادير تجري في أعتها، ولا تبيتن إلا خالي البال، ما بين غمضة عين وانتباهتها يغير الله من حال إلى حال.
- العمل والراحة وجهان لعملة واحدة، ففي العمل تشعر أنك تنجز وتنمو وتتقدم، وفي الراحة التي تحصل عليها تشعر بالهدوء النفسي الذي يساعدك في إنجاز أكبر في عملك.
- لا تستعجل الأمور قبل أوانها فإنها إن لم تكن لك أتعبت نفسك وكشفت أطماعك، وإن كانت لك أتتك موفور الكرامة مرتاح البال.
- الزهد في الدنيا راحة كبرى.
- قال الرأس للسان: ما دمت أنت جاري فلن أعرف الراحة في حياتي.
- إن الزهد في الدنيا راحة القلب والبدن، والرغبة فيها تورث الهم والحزن.
- قيل: يستدل على تقوى الرجل بثلاث: حُسن التوكل فيما لم ينل، وحسن الرضا فيما قد نال، وحسن الصبر على ما قد فات.
- قرأت يوماً أنّ راحة القلب في العمل وأنّ السعادة هي أن تكون مشغولاً إلي حد لا تنتبه معه أنك تعيش.
- زخارف الدنيا أساس الألم ، وطالب الدنيا نديم الندم فكنّ خليّ البال من أمرها، فكلّ ما فيها شقاء وهمّ.
- الأتس بالدين طبيعة النفس وراحة الروح، فإذا سلّبت من تأنس به أحسست بالوحشة وتململت من الفراق.
- ما أعرفه هو أن الفعل الأخلاقي هو الذي تحس بعده بالراحة وغير الأخلاقي هو ما تحس بعده بعدم الراحة.
- كُن كمن لا يبتغي محمداً الناس ولا يكسب ذمهم ، فنفسه منه في عناء والناس منه في راحة.
- كلّ واحد منا يختار جحيمة الخاصّ ذلك الجحيم الذي يجد نفسه فيه أكثر راحة.

- كونوا دعاة إلى الله وأنتم صامتون .. قيل وكيف ذلك ؟ قال : بأخلاقكم.
- رغم حاجتنا للوحدة في كثير من الأحيان لكن السعادة و الراحة لا تكونان باعتزال الناس أبداً.
- لن تعرف نفس الراحة والانسجام إلا إذا أسلمت وجهها لذات الذوات وربطت الأسباب بينها وبين السماء.
- ثلاثة لا بدّ أن تستقر في ذهنك: لا نجاة من الموت، ولا راحة في الدنيا، ولا سلامة من الناس .
- الراحة التي تجلب السعادة هي راحة القلب والنفس، أما راحة الجسد فلا تؤدّي إلا إلى الموت.
- معادلة الحياة: حب، وثقة، وراحة، وتفاهم.. لا يمكن أن تكمل الحياة وأحدها غائب.
- أجمل ما تدعوا الله .. هو أن يهبك الرضا .. فإن رضيت .. هانت عليك الدنيا.
- هناك من يبحث عن المال، وهناك من يبحث عن الجمال، وهناك من يبحث عن الراحة، ولكني أبحث عن الله.
- مستحيل أن يجتمع أمران حب الراحة وحب المجد، وطاعة النفس وطاعة الله.
- راحة الجسم في قلة الطعام، وراحة النفس في قلة الآثام، وراحة القلب في قلة الاهتمام، وراحة اللسان في قلة الكلام.
- من لا يذوق لذة العمل الاختياري لا يذوق لذة الراحة الحقيقية؛ لأن الله تعالى لا يضع الراحة بغير عمل.
- لا شيء يمنحنا تلك الراحة التي نتلقاها أثناء سجدة بين يدي الله.
- قد يتأخر الفرح وقد تنقبض الصدور وتنحبس السعادة ! لكنّ الفرج حتماً سيأتي بألف طريقة ولون، طالما أننا نؤمن بأنّ الله قدر لنا كلّ شيء لسبب .
- لا تشغل البال بماضي الزمان، ولا يأتي العيش قبل الأوان، واغتم من الحاضر لذاته، فليس في طبع الليالي الأمان.

المفتاح الثالث عشر ( تعاملك مع رأي الآخرين ) :

إن رأي الآخرين هو ما يخص الآخرين .

إن الآخرين مثلك تماماً ، لديهم من الحيرة ، والشعور بعدم الأمان ، والخوف ما لديك .

إنهم مثلك، معرضون لارتكاب أخطاء، لأن يكونوا حسودين، أو غيورين، لأن يخدعوا أنفسهم، ولذلك فإنهم معرضون لتحريف ما يسمعون أو يرونه.

أولاً وقبل كل شيء، فإن كل ما يعتقد الناس عنك ليس من شأنك أبداً.

ولكن إذا كان من الضروري أن تعرف رأي الناس فيك، فيجدر بك أن تعرف أن آراءهم هذه تتصل بشعورهم تجاه أنفسهم أكثر من شعورهم تجاهك .

إن معظم الناس قد يتساءلون كذلك عن رأيك فيهم، ضع هذا في اعتبارك .

إن رأيك في ذاتك هو كل ما يهم، وإنك تقدر ذاتك، ويجب ان تتذكر كل إيجابيات ذاتك.

ويجب علينا احترام الآخرين ويجب احترام حريتهم أيضاً واحترام آرائهم فلكل شخص له حريته باتخاذ قراراته ويجب احترام الأشخاص بل تشجيعهم على طرح آرائهم وابداء الرأي بها فالحرية نوع من الديمقراطية وهي أيضاً نوع من ان يبدي الشخص او الانسان مقترحاته حول شي ما او ان يعطي رأيه وي طرح افكاره حول موضوع ما فيجب الاحترام والتقدير ، ان الاحترام هو أحد القيم الحميدة التي يتميز بها الإنسان، ويعبر عنه تجاه كل شيء حوله أو يتعامل معه بكل تقدير وعناية والتزام. فهو تقدير لقيمة ما أو لشيء ما أو لشخص ما، وإحساس بقيمته وتميزه، أو لنوعية الشخصية، أو القدرة، أو لمظهر من مظاهر نوعية الشخصية والقدرة. يتجلى الاحترام كنوع من الأخلاق أو القيم، كما هو الحال في المفهوم الشائع "احترام الآخرين" أو مبدأ التعامل بالمثل، لكن هنالك فرق بينة وبين عدة مصطلحات مثل " الاهتمام والاعجاب " يفضل عدم الخلط بينها... ويفضل عدم المبالغة في الاحترام حتى لا يساء الفهم.

ان احترام حق الحريات والآراء تعبر عن مدى احترام الشخص نفسه .

ان الاسلام قد أوصانا على احترام الآخرين واحترام حريتهم ، لذلك يجب علينا ان نحترم حرية الآخرين ويجب ان لا نفرض عليهم مبادئنا . لان احترامك للآخرين هو احترامك لنفسك اولاً ومن ثم لهم .

ولقد جاء الاسلام بما به من تعاليم سامية تتناسب مع جميع الناس في كل الازمان والبلدان وكفل لنا حرية تتسم مع تعاليمه السامية كما أعطانا حرية الفكر والكلمة التي حدودها معتقدات الانسان ذاته . واحترام حريات الآخرين هي منتهى التقدم والتحضر من الاسلام .

فإذا وجدنا انسان دائم التحدث عن الآخرين بسوء فان هذا الانسان لديه شعور بالضالة والضعف في شخصيته تجعله ينتهك احترام الآخرين بحجة انه صريح وشجاع وقادر أن يقول رأيه في الناس الذي يعطيه شعور مزيف بأنه الافضل وبذلك يحاول تغطية ضعفه بهالة مزيفه من القوة الزائفة .

لو ان كل منا التفت الى عيوبه وقام بمحاولة إصلاحها لما ظهر بيننا هذا النوع من الناس وما كان بيننا شقاق وغيبة ونميمة ولعشنا حياة مثالية يملؤها الحب والسعادة والاحترام والأمان .... ان احترام معتقدات الاشخاص ناتجة كما قلت من احترام الانسان لذاته ولعقيدته .

ان احترامي لمن يقف أمامي واحترامي لفكره وعقيدته ، أكون قد بنيت أولى جسور ثقة والمحبة والاحترام بيني وبينه . أما السخرية من معتقدات الآخرين ومحاولة استفزازه والتقليل من شأنها وشأن أصحابها فذاك قمة الجهل والتخلف . انني لا أقول لكم بان نترك عقائد فاسدة تسيطر على فكر أحد ولكن يجب علينا محاولة تصحيحها بكسب الثقة وذلك عن طريق اقتناعنا بفسادها .

ان الحرية التزام ومسئولية ، وايمان الانسان بالحرية تجعل امامه عدة نقاط هامه في سبيل أن يكفلها للآخرين وليس وحده فقط . فمن الناس من هو يعتقد انه حر في كل شيء وهو عبد لشهواته . وهو ظاهرياً حر في ارتكاب الشيء الذي حرمه الاسلام . لكن جوهرياً هو عبد لهذه المحرمات التي تفرض نفسها عليه لأنه يملك الارادة لردّها فانه عبد لها فتسيطر عليه .

ان دعوتي لكم هذه ليست للحرية التي تكون دون شروط او قيود ، إنما هي دعوة للحرية المشروعة بالالتزام والشعور بالمسئولية واحترام ذاتك واحترام الآخرين .



النقد مشكلة الكثير من الناس صغار وكبار في واقعا المعاصر فالصدور أغلبها باتت ضيقة رغم اتساع البيوت والقدرة على تفهم الآخرين أصبحت شبه معدومة.

و من يجرح حتى المقربين منه لا يبالي بحجم الجرح الذي قد يتسبب به فيقوم بصب السم أحيانا عليه مضاعفاً حجم الألم وبكل قسوة ، والمعادلة ستبقى تحتاج لموازنة ما دام الكثير منا لا يعي قواعد الموازنة ولا يعرف منها سوى حقوقه .

فحقوق الآخرين وواجباتهم لا تحتاج إلى شرح بقدر ما تحتاج إلى فهم واقتناع وايمان بأهمية ووجوب تطبيقها والعمل بمبدأ إشاعة الحب بين الناس : حب لأخيك ما تحب لنفسك على كل المستويات المادية وقبلها المعنوية.

فلذا لا بد من الموازنة قبل النقد وطرحه بشكل نصيحة كي لانحرج المقابل .

ويجب أن نواجه من يلومنا بأدبٍ رفيع , وأن نوضح سوء الظن بنا دون غضب وأن نروض انفسنا لتقبل افكار.....كلام....انتقاد الناس بصدورٍ رحب فمن الممكن جداً أن نستفيد ونغير بعض الأفكار خاصة إذا كان النقد من اهله .

وتأكد بأن اولى خطوات النجاح هي الموازنة في إعطاء الرأي كنقد للآخرين وكيفية تقبل النقد بتجرد عن الأنا ، فمن يسعى أن يكون ناقداً لا منقود فهذا الفشل بعينه لأنه قبل أن يفكر بهذه الكيفية عليه أن يبحث عن عالم منعزل لوحده كي يقرر ما يحلو له في الفراغ دون معارضة!

هذا وبالإضافة الى ان الانتقاد قد يكون بشكل تأديب ومؤكد ان (كل تأديب لا يبدو في الحاضر مفرحاً بل محزناً) لكن فيما بعد يُعد نصيحة وهذا النقد البناء الهادف للإرتقاء

ولاشك علينا تجاهل النقد السطحي لكونه غير مثمر.

فكل ما عليك المحافظة على الهدوء في وجه الانتقاد ولا تستصعب تقبل الانتقاد؟

كما يتوجب الإصغاء والتركيز حتى تتم الاستفادة الى اقصى حدّ من النصيحة او النقد الذي تناله؟

## المفتاح الرابع عشر ( تعلم فن الاعتذار):

أنا آسف“، “سامحني“، ” لم أقصد إيذاءك“، ” عفا الله عما سلف“، ”العفو عند المقدرة“، نماذج من كلمات عدة ينطق بها اللسان للاعتذار عند الوقوع في الخطأ، وهي بمثابة رسائل تحمل كثيرا من الاعتراف بالمسئولية تجاه أي تصرف غير مقصود يصدر من أي شخص، والاعتذار خطوة ضرورية لتصحيح وتعزيز العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وعدم ترك المجال لأية ضغينة بينهم، وهو فن له قواعده، و مهارة اجتماعية يجب أن نتعلمها، فالشخص القادر على الاعتذار هو شخص قوي الشخصية، ولديه ثقة بالنفس، وقدرة على مواجهة المواقف الصعبة، ويتميز فكره بالحكمة والاعتزان.

مطلب ضروري: على الرغم من كون ثقافة الاعتذار مطلبا ضروريا يجب علينا تعلمه بل وتعليمه لأبنائنا، فهو بمثابة إحياء لبعض القيم والاعتبارات التي عرفتتها مجتمعاتنا قديما ، إلا أن هناك من يرفضها معتبرا اياها ثقافة مستوردة من الحضارة الغربية ، ستجعل مجتمعاتنا ضعيفة مستسلمة للآخرين. و السؤال الذي يطرح نفسه هل كل إنسان لديه القدرة على الاعتذار؟ في الحقيقة ليس كل إنسان قادر على الاعتذار، فالكثير منا ينظر إلى الشخص الذي يعتذر على أنه ضعيف الشخصية، ومهان، وذليل يستجدي العفو والغفران، لتصبح كلمة ” لن أعتذر“ هي أسهل كلمة ينطقها اللسان خوفا من الاتهام بالضعف والانكسار، دون أن نعي مدى تأثيرها السلبي على حياتنا.

والقدرة على الاعتذار أحد الفنون البشرية التي لا يتمتع بها الكثيرين، فهذه المقدرة تتطلب علماً وثقافة وأدباً وفكراً سديداً، وهي قيمة عالية من قيم الإنسان الراقى المثقف، فالاعتذار هو انتصار على النفس الأمارة بالسوء والتي تأمر صاحبها بالتعالي وعدم الاعتراف بالخطأ، وهو انهزام أمام شهوات الدنيا وبريقها الأخاذ ، و ارتفاع إلى مرتبة التواضع التي تجعل من الصغير كبيراً ومن المجهول معلوماً، ويصبح الاعتذار فناً حقيقياً عندما يأتي من قوي لضعيف، ومن غنى لفقير، ومن رئيس لمروؤوس، فاعتذار القوي للضعيف يصنع من ضعفه قوة، ومن فقره غنى، ومن إحساسه بالنقص إحساساً بالكمال، فتطيب النفوس وتزول الضغائن .

والاعتذار الصادق يستوجب القدرة على الاعتراف بالخطأ، ثم الشعور بالندم، والاستعداد لتحمل المسئولية دون خلق الأعذار والمبررات، والرغبة في تصحيح الوضع.

قبل أن نعتذر: لكي نستطيع تحقيق الهدف المنشود من الاعتذار وهو التسامح يجب علينا أولاً، الانتظار حتى يهدأ من نخطئ في حقه، واختيار الوقت والمكان المناسب لتقديم الاعتذار، واختيار طرق مبتكرة لتقديم الاعتذار، وأخيراً ممارسة العلاقة بشكل طبيعي بيننا وبين من أخطأنا في حقه، كأن نقوم بتبادل الزيارات.

وهناك طريقتان أساسيتان للاعتذار إما الاعتذار بالكتابة أو بالفعل، فالكتابة يجب أن تكون بخط اليد وليس عن طريق الطباعة أو البريد الإلكتروني، وإذا كان الاعتذار بالفعل فيجب أن يكون أمام الشخص وليس عبر الهاتف.

وينقسم الناس إلى ثلاث فئات في تعاملهم مع فن الاعتذار ويتوقف هذا على التنشئة الاجتماعية، فهناك فئة تبادر بالاعتذار الفوري عند وقوعها في الخطأ، وأخرى تبادر بالاعتذار بعد مرور فترة زمنية قصيرة من وقوعها في الخطأ، والأخيرة تكابر وتعاند ولا تعتذر عن أخطائها.

مفتاح سحري: ونظراً لما للاعتذار من أهمية كبيرة للإنسان فهو المفتاح السحري لقلوب الناس، والطريق الأمثل لتكوين المزيد من العلاقات الإنسانية.

وقد أكد علماء النفس على ضرورة تعلم هذه الثقافة بل وتعليمها لأطفالنا منذ الصغر، لأن فيها تحمل للمسئولية مع الرغبة في إصلاح الوضع، وطريقة مثلى لكسب المشاعر الصادقة، وعرفوا الاعتذار بأنه مهارة من مهارات الاتصال الاجتماعي، وظاهرة صحية في نفس الوقت.

لا تبرير دون اعتذار ورأوا أنه ليس هناك معنى للتبرير دون اعتذار، وأن الأفضل أن يعتذر المرء أولاً في حال عدم قدرته على الالتزام بشيء ما، ثم يقول التبرير فيما بعد، وفي بعض الحالات قد تكون رسالة الاعتذار إحدى الوسائل الجيدة لتجنب الارتباك والإحراج أمام الطرف الثاني، وتفادي استيائه الشديد.

والشخص الذي لا يستطيع الوفاء بوعده عليه أن يقوم بشرح بسيط لعدم قدرته على الالتزام، وخصوصاً في مكان عمله، دون الدخول في التفاصيل ما لم يكن الطرف الثاني صديقاً حميماً.

ويقول علماء النفس إن كلمة “لا” أحياناً في البداية وبشكل مهذب تكون أفضل من أي مبرر يمكن شرحه فيما بعد، قد يؤدي بصاحبه إلى أخطاء جديدة، وبالتالي اعتذارات أخرى.

وأشاروا إلى أن المرأة أكثر قدرة على الاعتذار والتسامح من الرجل، لأنها رمز للحنان واللين بعكس بعض الرجال، الذين يرون أن في الاعتذار ضعفاً للشخصية.

وأكدوا على ضرورة تعليم الأطفال الاعتذار عند وقوعهم في الخطأ، فالإعتذار لا يتعلمه الطفل بصورة طبيعية ولكن هو سلوك مكتسب، وأشاروا إلى أن التقمص العاطفي الذي يعتبر أساس أي اعتذار مهارة معقدة تحتاج لسنوات طويلة ليتمكن الفرد من إجادتها، وأن تعليم الطفل كلمة الاعتذار سيساعده على معالجة أي مشكلة تقابله في المستقبل.

لنجد أن الأجيال الجديدة أصبحت في حاجة ماسة إلى بناء تربوي من نوع جديد، وإلى برامج ومناهج منفتحة، فضلا عن بناء نزعة التسامح وقبول الآخر، ومطالبته بالاعتراف بالأخطاء التي جناها بحق الآخرين.

وهذه بعض الأقوال للأعتذار:

" الاعتذار هو العطر الجميل الذي يحول أكثر اللحظات حماقة إلى هدية جميلة."

" لا تفسد الاعتذار بالتبرير."

" الاعتذار هو الصمغ الخارق في هذه الحياة ، ويستطيع إصلاح أي شيء"

" الاعتذار البارد يعتبر إهانة ثانية."

" إياك وكثرة الاعتذار، فإن الكذب كثيراً ما يُخالط المعاذير."

" الاعتذار عادة يائسة جداً لا تصلح الأمور إلا نادراً."

" لا تدافع أو تعتذر حتى يتم اتهامك."

" الأفعال الصحيحة هي تلك التي لا تحتاج إلى مبرر ولا إلى اعتذار."

" أجمل شيء تحصل عليه من التزامك بالمواعيد هو أن الناس يعتذرون لك في النهاية."

" الأعداء السينة أسوأ من عدمها."

## المفتاح الخامس عشر (المثابرة) :

المثابرة على العمل لا بديل لها لأن الإنجاز مرتبط بالمثابرة والنجاح مرتبط بالإنجاز والسعادة مرتبطة بالإنجاز. وهذا الترابط العجيب يجعل المثابرة من أهم معطيات السعادة اليومية. يقال إن مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة وإذا لم تتبع الخطوة بأخرى انقطع المسير ولم يتحقق الهدف.

من أراد النجاح فلا بد من أن يحمل معه واحدة من أهم وسائله وهو المثابرة. يقول أحد الحكماء: إن المثابرة على الشيء هي بنت الإرادة وأم النجاح.

قلماً يأتي النجاح بغير المثابرة، وقلماً تنتهي المثابرة بغير النجاح. إن المثابرة هي الاستمرار في العمل حتى إنهائه.

لقد سئل أحد الناجحين عن معنى المثابرة، فقال: إنها ثلاثة أشياء: أولاً: الاستمرار في العمل، ثانياً: بذل المحاولات المتكررة، ثالثاً: الإعادة مع بعض التغيير اللازم.

تتطلب المثابرة إعادة المحاولة دوماً وباستمرار بعد كل خطوة فاشلة. إن الفشل الحقيقي هو الكف عن المحاولة، والقبول بالفشل، وفقدان المثابرة أحد أهم أسباب الفشل. كن كالنملة في المثابرة، فإنها تصعد الشجرة مائة مرة وتسقط ثم تعود صاعدة حتى تصل، ولا تكلّ ولا تملّ. يُذكر عن العالم الراحل إديسون أنه جرّب ما يقارب الألفي مادة، إلى أن اهتدى لسلك الفحم المناسب لاشتعال مصلحه الكهربائي.

فالرجال الناجحون كانوا أناساً عاديين ولكن كلهم كانوا من أهل الجدد والمثابرة. وإن الصبر نوع خاص من المثابرة، ويتطلب الصبر بالتأكيد تحمّل بعض المشاق والمعاناة غير المرغوبة لوقت معين. وإن الناجحين يلاقون في طريقهم تحديات وعوائق، ولكن يواجهون التحديات والعوائق بثبات وصبر وطاقة خلاقية. فالمثابرة تفتح أمام الإنسان كل الأبواب الموصودة. فمن عنده همّة وثّابة، ونفس متطلّعة، وصبر جميل، أدرك العلياء.

## المفتاح السادس عشر (كُن صديقاً صدوق):

إن الأصدقاء ينتابهم نفس الشعور بسرعة التأثر، وإن الناس غالباً ما يصبحون أصدقاء عندما يعانون معاً موقفاً عصيباً .

إن الناس يصبحون أصدقاء لأنهم يتقاسمون نفس الخسائر، ونفس درجة اليأس ونفس الشعور بعدم الاستقرار.

إن الأصدقاء يتشاركون في نفس المخاطر، لأن الخوف يجعل الناس على درجة من الترابط والتقارب.

إنها الحقيقة التي يسهل استيعابها، وإن الإنسان قد يكون جريئاً أو هيباً في مواجهة الخطر.

فعندما يتعاضم الخو، فإن طبائع الناس تتجلى واضحة للعيان.

إنك عندما تعقد صداقات، سوف تختار هؤلاء ممن تستطيع أن تتفهم ردود أفعالهم العاطفية والانفعالية، والذين تبدو لك مشاعرهم وعواطفهم صادقة لا يشوبها أي زيف.

إذا لم تكن واثقاً من نفسك، فقد تنبذ صداقاتك التي كونتها أثناء مرورك بإحدى الشدائد لأنها تذكرك بضعفك أو بالرعب الذي كنت تشعر به حينئذ.

عليك أن تعرف أن صداقاتك تجعل منك شخصاً حساساً، وتعد دليلاً على كونك إنساناً.

وفي الصداقة الحقيقية، ليس هناك ما يدفعك لأن تختبئ كذلك لا يوجد مكان يمكن أن تختبئ فيه.

كما يجب عليك ان تراعي مشاعر أصدقائك، وأن تحفظ اسرارهم، وأن تستمع لهم جيداً، وتشاركهم حزنهم قبل فرحهم، وأن توجه لهم النصائح عند الحاجة، وأن تمنحهم الفرصة كي يسمعوك.

#### أقوال مأثورة عن الصداقة

- تضاعف الصداقة من سعادتك، وتنقص من حزنك.
- ثمار الأرض تجنى كل موسم .. لكن ثمار الصداقة تجنى كل لحظة.
- أصعب أمر في النجاح هو العثور علي شخص يفرح من أجلك.
- الصداقة هي الوجه الآخر غير البراق للحب .. ولكنه الوجه الذي لا يصدأ.
- إنه ليس عدم وجود الحب ولكن عدم وجود الصداقة هي التي تجعل الزواج تعيس.
- قراءة أحزانك من وجهك هي طريق البدء لصداقة مثالية ودائمة.

- الصداقة شجرة جذورها الوفاء وأغصانها الوداد وثمارها الاتصال.
- الصداقة الحقيقية .. هي تلاحم شخصين في شخصية واحدة .. وتحمل فكراً واحداً.
- صديق جيد وكتاب مفيد وضمير هادئ إنها الحياة المثالية.
- الصديق الوفي هو الشخص الذي يضحكك في حزنك ويتعاطف مع مشاكلك.
- الصديق هو روح واحدة تعيش في جسدين.
- الصداقة حديقة وردھا الإخاء ورحيقھا التعاون.
- لا تمشي ورائي فأنا لست قائد ولا تمشي أمامي فأنا لا أتبع أحد فقط كن بجانبني .. كن صديقي.
- الصديق هو جزء من العائلة.
- الصديق الحقيقي هو مَنْ يكون بجانبك عندما يرحل العالم كله.
- الصديق الحقيقي هو الذي يتمنى لك ما يتمنى لنفسه.
- الصديق الحقيقي هو الذي يؤثر على نفسه، ويتمنى لك الخير دائماً.
- الصديق الحقيقي هو الذي يحبك في الله دون مصلحة مادية أو معنوية.
- الصداقة حلماً وكيان يسكن الوجدان .. الصداقة للمصلحة تزول.
- الصديق الحقيقي هو الذي يمشي إليك عندما باقي العالم يبتعد عنك.
- الصديق هو الشخص الذي يعرف أغنية قلبك، ويستطيع أن يغنيها لك عندما تنسى كلماتها.
- الصديق الحقيقي هو الذي يكون معك في السراء والضراء، وفي الفرح والحزن، وفي السعة والضيق، وفي الغنى والفقرة.
- الصديق الحقيقي هو الذي ينصحك إذا رأى عيبك، ويشجعك إذا رأى منك الخير، ويعينك على العمل الصالح.
- تمسك بالصديق الحقيقي بكلتا يديك.
- أتعلم منك وتتعلم مني وسوف لن نختلف.
- الصداقة هي عقل واحد في جسدين.
- الصديق الجميل (حلو المعشر) إن كان جديداً، وأجمل إن كان صادقاً، وأكثر جمالاً إن كان أنت.

المفتاح السابع عشر (لا تدع المثالية):

إن أي شخص يعرفك يعرف أنك غير مثالي وغير كامل.

في الحقيقة، لا يوجد شخص مثالي ، وأن الأطفال فقط هم من يرون الناس كاملين ربما كنت تعتقد أن أبويك كاملين حتى تقنع نفسك أن باستطاعتكما إنقاذك من أي خطر.

إنه اكتشاف مؤلم أن تعرف أن أبويك ما هما إلا مجرد بشر.

ربما راودتك رغبة في أن تكون كاملاً حتى تحظى بحب أبويك . إن من المعروف – على الرغم من أنه قد يكون من الصعب التسليم به –

أن حُب أبويك لم يكن كافياً ليجعلك تشعر أنك محبوب لذاتك كما هو الآن .ربما ساورك شعور بأنك ما لم تكن كاملاً سينصرف البعض عن حبك تاركينك وحيداً.

إن الخوف الكامن داخل كل فرد يحاول أن يكون كاملاً، وهو خوفه ألا يكون محبوباً.

ما أنت فاعل حيال ذلك ؟

إنك لن تصل إلى حد الكمال أبداً، لا أحد ممن كنت تعتقد أنهم كاملون كان كذلك ابداً تخلّ عن فكرة أن تكون كاملاً.

ربما يكون من الأفضل لك أن تحب نفسك جملة وتفصيلاً، إن اعترافك بتصورك يجعلك محبوباً.

فيجب أن تعرف عيوبك، وكل ما فيك، وأن تمنح حبي للجميع دون أن انتظر المقابل .



## المفتاح الثامن عشر (كُن مخلصاً)

إن عدم الإخلاص هو محاولة للهروب بكل ما تستطيع الحصول عليه. إن معظم أشكال النفاق تنتج عن محاولة إسعاد الآخرين، خصوصاً عندما يساورك الخوف من ألا تكون مقبولاً من الآخرين إذا ما قلت الحقيقة، أو عبرت عن مشاعرك الحقيقية .

لا تتظاهر بأنك تهتم بشيء ما لست مهتماً به على الإطلاق فعلاً ، فذلك من شأنه أن يهيئ الآخر لتوقع أشياء لاتنوي تنفيذها لهم . لا يعني هذا أن تتخلى عن طباعك ولكنه يعني تحري الصدق وعدم التحايل.

إن الآخرين يكرهون الشخص الذي يخدعهم ويضللهم أكثر من الشخص الذي يجرح مشاعرهم علانية.

عندما يدرك الناس أنك تضرهم، فإنهم يستطيعون حينئذ حماية أنفسهم وتقليل وطأة الضرر الذي توقعه بهم.

عندما تخدعهم، فإنك تسرب إليهم شعوراً خادعاً بالأمان، ولذلك يقللون من دفاعاتهم. إن الضرر الذي يوقعه بهم يتعاضد تأثيره لأنه حينئذ يكون ملوثاً بخيانتك.

فل ما تعنيه فعلاً ، ربما تخاطر بأن تصبح منبوذاً من قبل الآخرين لو فعلت ذلك، لكن ذلك أفضل من أن تكره نفسك لاستغلالك الآخرين.

عندما تكون غير مخلص، فإنك تفقد حساسيتك تجاه الآخرين ولا تعي متى تجرحهم أو تستغلهم. والأسوأ هو أنك تحاول تبرير أفعالك بادعائك أنك فقط تفعل ما كان سيفعله الآخرون لو كانوا في مكانك.

عندما تحاول أن تقنع نفسك بأن جميع الناس سطحيون مثلك، فإن جمال العالم يذبل ولا يبدو إي شيء بعد ذلك ذا قيمة أو معنى.

عندما يعتمد الآخرون على قوتك ، فإنهم بذلك يعتمدون على إخلاصك.

يجب أن تكون مهتماً بأحداث بعض الاختلاف وأن تتصرف وفق نواياك ، وأن تكون مخلصاً لكل من أعتمد عليك ووثق بك.

## المفتاح التاسع عشر (تحقيق الهدف)

يرغب الجميع في تحقيق النجاح و الوصول إلى درجة عالية من التقدم في الحياة على كافة المستويات، و يختلف الأمر من شخص لآخر ، حيث يهتم البعض بالنجاح في الحياة العملية و إحرار التقدم في الأعمال و إكتساب الخبرة في مجالات العمل لتحقيق طفرة تذكر بإسمه فيما بعد، و هناك العديد من الناس يهتمون بالنجاح في الجانب المادي، فيعملون بكِدٍ و يخاطرون في أعمال عديدة من أجل ربح المزيد من الأموال لتأمين الإستمتاع بالرفاهيات، أو لتوفير أموال للمستقبل و لمن يأتي بعدهم من الأبناء، و هناك من يرغب في تحقيق النجاح في مجالات ليست لها علاقة بالأموال و العمل، حيث يرغب العديد من الأشخاص في أن يكونوا فنانيين، و تذكر أسماءهم ضمن من أثروا في العالم بفنهم و إنجازاتهم، و يكون ما أبدعوه باقٍ للأبد بعد رحيلهم .

كل تلك الأمثلة عن الطموحات موجودة عند كل البشر، و لن تجد شخص واحد ليس لديه طموح، هناك العديد من الناس الذين يتعرضون للإحباطات المختلفة بسبب ظروف الحياة فيتخلون عن أحلامهم، لكن القلة التي تصل لتحقيق طموحاتها هي التي إستمرت في العمل بكِدٍ و ثابرت من أجل تحقيق طموحاتها، و لكي تحقق طموحك عليك باتباع النصائح التالية :

أولاً : حدد هدفك بشكل دقيق . يجب أن تفكر جيداً ماذا تريد أن تفعل في الحياة، و ما تريد تقديمه لغيرك، و على ماذا تريد أن تحصل، و احرص على أن يكون هدفك في غير الأمور التي تتطلب أعمالاً قد تؤذي غيرك من الناس.

ثانياً : حدد طريقة للوصول إلى هدفك النهائي، و ذلك عبر القيام بوضع خطة معقولة تناسب قدراتك و إمكانياتك، و العمل على تحقيق أهداف صغيرة تصل من خلالها لطموحك الذي تعمل و تسعى من أجله .

ثالثاً : ضع في حسابك حدوث مشاكل، فلا توجد خطط تنجح ١٠٠%، لذا إن كنت مدرك أن الحوادث يمكن أن تؤخرك قليلاً لن تستسلم للإحباط واليأس في منتصف الطريق، حتى لو طال الوقت.

رابعاً : راجع نفسك كل فترة، فالإنسان يتقدم و قد تتغير احتياجاته و قدراته و مطالبه بالتالي، لذا عليك التوقف و التفكير مع ذاتك فيما أنجزت و درجة نجاحك، و تجديد طاقتك و إصرارك على الإنجاز.

وتذكر .. لا يهم مدى السرعة التي تتجه بها نحو هدفك، المهم هو أن لا تتوقف.<sup>٢</sup>

المفتاح العشرون (كُن جريئاً):

يسعى كثيرٌ من النَّاسِ إلى أن يكون جريئاً في تعاملاته وحياته، ذلك بأنَّ الجرأة تحمل صاحبها على اقتحام التَّحديات وركوب المخاطر من أجل الوصول إلى الأهداف والغايات المنشودة، ولا يتصوّر بحالٍ أن تتحقّق الأهداف بمجرد الأمنيات والأحلام، بل يتأتّى ذلك بالجهد والتَّعب والنَّصب، مع تعويد النَّفس على الجرأة والأقدام، وقيل في ذلك :

إذا كانت النَّفوس كباراً تعبت في مرادها الأجسام

وبالتَّالي فإنَّ على الإنسان السَّاعي لتحقيق أهدافه أن يشحن نفسه بالإرادة والعزيمة الصَّلبة وأن يكون جريئاً لا يخاف ولا يجبن عن مخالطة النَّاس والتَّحدّث إليهم، ذلك بأنَّ المهابة من النَّاس من أكثر المعوّقات التي تمنع الإنسان من تحقيق أمانيه وتطلّعاته، لذلك على الإنسان أن يكون جريئاً مع النَّاس حتّى يمكنه العيش في زمنٍ كثرت فيه التَّحديات، وأصبحت الحياة تتطلّب كثيراً من الجرأة في النَّفس لمواجهة المظالم المختلفة التي تقع على الأفراد، وحتى يحقّق الإنسان الجرأة في نفسه حين يتعامل مع النَّاس عليه بما يلي :

الثِّقة بالنَّفس، فبدون الثِّقة بالنَّفس لا يستطيع الإنسان أن يكون جريئاً مع النَّاس، ذلك بأنَّ التَّواصل مع النَّاس ومواجهتهم يتطلّب نفساً قويةً وثقةً من نفسها وقدراتها، فحين يقدم الإنسان على شيءٍ يرى بأنّه مفيدٌ له في حياته فإنَّ عليه أن يؤمن بقدراته الذاتيّة على تحقيق هذا الشّيء الذي يسعى إليه، كمن يسعى إلى عملٍ مثلاً يتطلّب منه مقابلة المسؤول ومحاورته، فالنَّجاح هنا في المقابلة يكون عندما تكون هناك ثقةً وجرأةً في التَّكلم عن المهارات التي يمتلكها الإنسان، كما تحرّر الجرأة الإنسان من الخوف والتَّلثم الذي يظهر على وجوه الكثير ممّن يفتقدون الجرأة مع النَّاس، فالثِّقة بالنَّفس والإيمان بقدراتها هي أوّل خطوةٍ يخطوها الإنسان في سعيه لأن يكون جريئاً.

الإيمان بأنَّ من تتكلّم وتعمل معه هو إنسانٌ مثلك مثله في الخلق والتَّكوين، فعندما يكلم الإنسان شخصاً معيّنًا أو يتواصل معه يجب أن يدرك بأن هذا الشَّخص هو إنسانٌ مثله من ذات جنس البشر، وبالتالي فلا داعي للخوف من الحديث معه أو التَّواصل .

وأخيراً فإنَّ تسلّح الإنسان بالعلم والثِّقافة هو ممّا يساعده على اكتساب الجرأة مع النَّاس، فالإنسان الجاهل الذي لا يمتلك علماً أو ثقافةً تراه كثيراً ما يجحم عن مناقشة النَّاس أو التَّحاور معهم، بينما ترى المتعلّم

<sup>٢</sup> كونفوشيوس هو أول فيلسوف صيني يفلح في إقامة مذهب يتضمن كل التقاليد الصينية عن السلوك الاجتماعي والأخلاقي. ففلسفته قائمة على القيم الأخلاقية الشخصية وعلى أن تكون هناك حكومة تخدم الشعب تطبيقاً لمثل أخلاقي أعلى. ولقد كانت تعاليمه وفلسفته ذات تأثير عميق في الفكر والحياة الصينية والكورية واليابانية والتايبوانية والفيتنامية.

المثقف جريئاً يقتحم المنابر والندوات مرتكزاً على مخزون العلم والثقافة عنده التي تمدّه بالقوة والثقة بالنفس.

### المفتاح الحادي والعشرين (القضاء على الملل):

قديمًا قالوا "الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك". هذا المثل حفظناه جميعاً عن ظهر قلب وردّدناه في أغلب مناسباتنا واجتماعاتنا، ولكن ننساه غالباً عندما نشعر بالملل. الكثير منا يغيب عنه المعنى العملي لهذا المثل فيدخل في دوامة الملل والإحباط والتذمر، فيشعر أن لا معنى لحياته ويتبنى بعض السلوكيات الخاطئة وهذا لأنه لا يدري ماذا يفعل وكيف يخرج من دوامة الملل الذي يعيشها.

قد حثت جميع الأديان السماوية على ضرورة استغلال الوقت وقضائه بما هو مفيد. لذا فالقضاء على الشعور بالملل مهمة واجبة وهي ليست صعبة ولا مستحيلة بل سهلة التطبيق إذا صمّم الإنسان على محاربة الملل، وهنا نلخص أهم خمس خطوات التخلص من الملل التي أثبتت نجاحها عند الكثير من الأشخاص:

١- على الإنسان أن يسأل نفسه لماذا يشعر بالملل؟ إذا كان السبب هو الروتين فعليه أن يكسره إمّا عن طريق إضافة بعض الأشياء الجديدة أو القيام بعمله بشكل مختلف، مثلاً إذا كان ترتيب المنزل يزعج ربة البيت ويشعرها بالملل، عليها أن تغيّر آلية ترتيبها للمنزل وتوزّعها إلى فقرات تتضمنها فترات راحة تقرأ بها أو ترسم أو تشاهد فيها التلفاز.

٢. الإبتعاد عن الحياة الإجتماعية سبب من أسباب الشعور بالملل، لذا على الإنسان أن يندمج مع غيره فيذهب لمقابلة أصدقائه أو زيارة أقاربه.

٣. ممارسة الرياضة ولو لبضع دقائق يومياً تحفّز إفراز هرمونات السعادة وتمنح الإنسان المزيد من الطاقة والحيوية وتقلّل من الشعور بالتعب والإكتئاب.

٤. على الإنسان أن يتعلّم شيئاً جديداً ويكشف الغطاء عن الكثير من الأشياء التي لا يعرفها كمتابعة تطوّر البرامج والأجهزة أو قراءة كتاب أو تعلّم لغة جديدة.

٥. على الإنسان أن يكافئ نفسه من الوقت إلى الآخر حتى لا يشعر بالملل، فمثلاً إذا شعر بعدم الرغبة في العمل يجب أن يفكر في منح نفسه مكافأة أو جائزة إذا أدى عمله على أكمل وجه كمشاهدة فيلم أو زيارة أصدقاء له أو غيره من الأشياء التي يحبها. هذه المكافأة الذاتية تحفز الإنسان على القيام بعمله وتطرد عنه آفة الملل.

### المفتاح الثاني والعشرون (كيف تكون متميزاً؟):

كل إنسان سوي وطبيعي يطمح لأن يكون متميزاً إيجابياً في مجاله وفي حياته وبين الناس، وكل إنسان يرغب في قرارة نفسه أن يكون شيئاً مذكوراً وان يثبت وجوده في الحياة بشكل أو بآخر، فكيف تكون متميزاً في الحياة؟ هذا ما سنعرفه بالآتي :

- أولاً : استغل قدراتك العقلية حتى أقصى حد، ولا تتوقف عند مستوى معرفي معين ومحدد، بل اسع دوماً لتطوير قدراتك الذهنية والعقلية بالقراءة والدراسة والتتقف.
- ثانياً : عليك أن تمتلك إرادة حديدية لا تعرف اليأس أو الإستسلام، وكُن متوثباً دائماً نحو الأمام، وكن مبادراً ولا تلتزم الصمت في وقت تكون الحاجة فيه ماسة للكلام ولا تقعد مكانك في الوقت الذي تكون فيه الحركة ملحة وماسة ومطلوبة، وتأثر بالإيجابيين ولا تحفل بالسلبيين المحبطين.
- ثالثاً : كُن لبقاً ودوداً سهل المعشر وطيب المحض، مبتسماً باشاً في وجه الجميع، لا يرون منك ما يسوؤهم، ويجدون عندك ما يتوقون إليه من اهتمام وحنان ومحبة وتشجيع وتقدير وكرم وإطراء واحترام.
- رابعاً : عليك أن تدرك كل صفات ذاتك وتفهمها جيداً، فتعمل على إصلاح السلبي فيها، وتعمل على تعزيز وتقوية وإثراء الايجابي فيها، لكي يراك من حولك دائماً في أبهى صورة في المظهر والجوهر.
- خامساً : احرص على أن تكون معنوياتك في كل الظروف والأوقات عالية، فمن الملاحظ أن الناس تجتمع حول الإنسان المتفائل المقبل على الحياة، المفعم بالأمل والنشاط والفرح الداخلي، والمنسجم مع الذات ومع الوجود، في الوقت الذي تنفر فيه الناس من كل إنسان مكتئب ومتشائم وخامل ويانس من الحياة.
- سادساً : أترك دائماً انطباعاً حسناً عنك، كي تجعل الناس يفتقدونك وأنت غائب، ويتربقون حضورك وتواجدك بينهم، وتصرف وأنت تعلم أن الجميع يراقب تصرفاتك وحركاتك وسكناتك

وأقوالك وأفعالك وحركاتك، فلا يصدر عنك إلا ما يجعلك تتباهى منه وفيه أمام الآخرين، وكُن في كل الظروف والأماكن ذلك الشخص الذي تود له أن يكون كما تتمنى وترغب له أن يكون دائماً.

### المفتاح الثالث والعشرون (كيف تكون هادئاً؟):

الهدوء من الأحلام التي يسعى لتحقيقها الكثير من الناس، فالتوتر والعصبية يجعلان الإنسان يتخذ قرارات خاطئة ومتسرعة ، كما أنك في كثير من الأحيان قد تخسر من حولك أهلك وأقاربك وحتى أصدقائك بسبب العصبية وإنعدام الهدوء، فالهدوء هو أن تكون شخص عقلاني بمشاعرك، وأفكارك وقراراتك وتصرفاتك جميعها ، وليس بمقدور أي شخص أن يكون هادئ بشكل مستمر ، فقد يتعرض الشخص لظروف ومواقف تجعله يفقد السيطرة على نفسه وعلى هدوئه، ولكي تتمكن من المحافظة على هدونك سنعرض عليك بعض النصائح التي تساعدك :

١- توجيه العقل نحو الأفكار التي تولد الهدوء الداخلي : وذلك بالتفكير بالنعم والأفضل التي أكرمنا بها الله عزَّ وجلَّ في هذه الحياة، فالتفكير بها يشعرنا بنوع من الراحة والطمأنينة والهدوء، فيجب أن تخزن مثل هذه الأفكار في ذهنك وعقلك بشكل دائم.

٢- وقود النجاح : يجب أن تحافظ دائماً على توافر مثل هذا النوع من الوقود، فالنجاح يجعلك تشعر بالفخر والإعتراز بنفسك، وتشعر كم حققت من نجاحات وإنجازات في هذه الحياة ، فتصمد أمام التحديات والإزعاجات التي قد تحاول هز كيانتك، فأنت عندما تشاهد نجاحاتك وإنجازاتك ستتعالى عن أي شيء يحاول هز هدونك وكيانتك ، فالمحارب لكي يفوز بالمعركة عليه التعالي وأن يطرد الخوف من قلبه فينتصر بسهولة.

٣- ابتعد عن الإنعطافات الخطرة : استمتع بهذه الحياة وبما حققت في هذه الحياة ولا تذهب للآلام والمخاطر والمشاكل بقدمك، بل ابتعد عنها وتجاهلها، فداوماً تسابق مع نفسك لا مع غيرك، ويجب أن تضع في حياتك خطوط حمراء لكي لا تتجاوزها، من ناحية الإنسانية والأخلاق والدين.

٤- خذ إجراء : إذا شعرت بالعصبية، غير حركتك إذا كنت جالساً، فقف ، وإذا كنت واقفاً اجلس، خذ نفساً عميقاً قبل التوه بأي كلمة قد تندم عليها سنوات أو أن تتصرف تصرفات تندم عليها العمر.

٥- المشي : المشي من الرياضات والتصرفات التي تساعدك في التخلص من العصبية والتوتر وتساعدك في التفكير في هذه الحياة بهدوء وحكمة وتتفكر بشكل مريح، فالمشي يريح البال.

الكثير من الناس عاش عمره وهو نادم على تصرف قام به أثناء فقدته لهدونه وهناك أشخاص قاموا بإرتكاب الجرائم الأخلاقية والإنسانية، بسبب عدم السيطرة على النفس والهدوء، لهذا خذ نصائحنا بشكل جدي وانتبه لهذه الأمور فلها أثر كبير في المحافظة على الهدوء.

المفتاح الرابع والعشرون ( لأبداً أن تتحمل تبعات اختياراتك ):

تحمل تبعه اختياراتك في حياتك. إنك بذلك لن تكون مديناً لأي شخص بأي شيء على الإطلاق . لن تكون عرضة للخوف من أن تُخيب ظن الآخرين . إن آمال وتوقعات الآخرين تكون ملكاً لهم فقط ، وليست التزامات عليك الوفاء بها . إنك تستطيع أن تتخذ قراراتك بنفسك :إلى أين تذهب ؟ ماذا يجب أن تفعل ؟ أين تستطيع أن تستقر؟ ماذا تأكل؟ متى تغادر المكان؟ إلى متى تظل في المنزل؟ إنك تستطيع أن تقول " لا " دون شعور بالذنب، أو تقول " نعم " دون إحساس بالأنانية.

وإذا لم تكن تستطيع تحمل تبعه الأشياء التي تريد عملها بدون مساعدة شخص آخر، فاجعل من ذلك علامة تعمل على تذكيرك بالحدود التي يجب الوقوف عندها وتشجيعك على توسيع آفاقك . إن الواقعية هي أفضل إلهام للإبداع . إذا كانت لديك الرغبة في عمل شيء ما، فسوف تفعله، وسوف يكون بإمكانك أن تضع خطة أو تكتشف طريقة لعمل هذا الشيء . إنك تستطيع تنفيذ هذا الشيء إذا كنت تريد ذلك فعلاً .

وإن لم تكن لديك القدرة على اكتشاف طريقة تمكنك من تنفيذ ما تريد القيام به فوراً فربما يكون لك من هذا الأمر أكثر من درس قيم تتعلم منه.ربما يكون لزاماً عليك أن تعيد التفكير في أسلوب حياتك والأشياء التي تجعلك سعيداً، وما الذي تستطيع أو لا تستطيع تحمل تبعاته. ربما تكون في حاجة إلى إنجاز المزيد في مجال عملك ولذلك لا تشعر بالرغبة في أن تكافئ نفسك عن المعاناة التي تتكبدتها في عمل ممل. ولا بد أن تردد: إن الحياة السعيدة تقاس بمقياس الواقع الذي تحياه لا خيالك .

إن المثابر يمكنه اقتناء أي شيء يريده ، ولكن ليس كل شيء .

أما الفقير فيشعر أنه مدين للعالم كله .

إنني لا أحتاج من الآخرين سوى أن يفهموني .

إنني أهب نفسي ما أحتاحه .

من أراد حبي فليحبنى .

ومن لم يردده فليكرهني لانك لن تجبر الاخرين على حبك فقط .

كن واثقاً من نفسك وبالتأكيد سيحبك ويتفهمك الآخرون .

المفتاح الخامس والعشرون ( تعلم فن تصحيح الأخطاء):

من خلال المخطط التوضيحي التالي عليك معرفة تصحيح الأخطاء:





## المفتاح السادس والعشرون (تمتع بالفشل ولا تيأس من النجاح):

يتساءل بعض القراء - ربما - عن ما إذا كان للفشل متعة ما ، يمكن أن نتلمسها ، ونطلبها حيث كانت ، والرائي المتحمس، يرى في الفشل متعة ليست بأقل قدراً من متعة النجاح، إذ إن الفشل ما هو إلا خطوة في درب النجاح، ومن لا يعرف الفشل لن يتعرف على النجاح ،لك أن تجعل الفشل سلماً، ولك أن تجعل منه قمقماً تلجه ولن يكون لك منه مخرج، ثم ما هو الفشل؟ ما هو إلا عثرة، ولا يستطيع الطفل النهوض والمشي دون سبيل من العثرات، ولم نسمع أن أحداً لم يمش بسبب تعثره طفلاً، ولنا أن نتخذ من أنفسنا مثلاً حياً ، الطفل يمتلك بالفطرة قوة هائلة من العزم والهمة العالية أكبر من كثير من الرجال، فإذا كنا نتمتع بهذه القوة وهذا التحدي وهذه الهمة ونحن أطفال فلما نتخلى عنها حينما تكبر في أعيننا الأمنيات، يأسرنا الفشل، نغرق في بحر، لا نستطيع النجوى منه.

فأهلاً بهذا الفشل اللذيذ، هل تعلم أنه " بتقبلك الفشل " تستطيع أن تتمتع بكل لحظة فشلت بها ؟ ، لم نقل " بقبولك الفشل " لا فنحن لا نقبل الفشل، بل نتقبله خطوةً على سبيل تجاوزه، الفشل فاكهة النجاح .

### بين النجاح والفشل في الموروث الشعبي:

الخطأ يدل على أن المرء خطى خطوة إلى الصواب ، والفشل يدل على أن المرء خطى خطوة نحو النجاح، والذي لم يخطئ فإنه لم يخط بخطوات نحو الصواب، والأمر نفسه، فالذي لم يفشل فإنه لم يقم بأي خطوة إلى النجاح ، وثمة مثل من الأمثال الشعبية يجلي الفكرة وهو :

" أم الدلال لا تفرح ولا تحزن "

والدلال هو الجبان الذي لا يمتلك روح الاقدام على أي أمر، خوفاً وجزعاً، ونقصاً للثقة والارادة القوية التي لا يصل المرء إلى لذة النجاح بدونها . فهذا الدلال لن يدخل على قلب أمه الفرح بدخوله معترك الحياة والنضال ومحك التفوق والتميز والقيادة، وبتبؤنه المكانة العالية المرموقة، وبجنيه ثمار النجاح والتأل ، فهي لن ترى منه هذا، وكذلك لن يدخل على قلب أمه الفزع والخوف من جراء مخاطرته في شتى مناحي التفوق، والتألق والنجاح، فلكل شيء ثمن .

## قاموس الفاشلين :

إن ثمة كلمات كثيراً ما تتردد على ألسنة الفاشلين، حتى تغلغت فيهم، فصارت بمثابة قاموس، واقتربت من مبادئ نفسية الفاشل، ترد الكلمة عند بداية التفكير في إنجاز أي عمل، ونحن رهائن للكلمات التي تمتلك ألسنتنا، بمعنى أن هذه الكلمات لن تكون إلا إذا وجدت البيئة النفسية التي تتماشى معها، فالناجح كلماته أكثر تفاؤلاً وبشرى، وتأنس فيها التطلع للغد الآتي المشرق، أما الفاشل فتلاحظ بكلماته عالماً من البؤس والإحباط، والتبريرات، ولربما تسلتت كلمات من قاموس الفاشل إلى الناجح، لكنه سرعان ما يتفادها، فما هو قاموس الفاشل؟

قاموس الناجح	قاموس الفاشل
سهل	صعب
لا مستحيل	هذا مستحيل
سوف نسبق غيرنا	هل فعلها أحد قبلنا
سأعيد المحاولات ولن أياس	تعبت من كثرة الإحباطات والفشل الذي مررت به
أستطيع	لا أستطيع
ليست مشكلة	مشكلة
حسناً	ولكن ....
نعم	لا
سأستريح	تعبت
بالامكان	ليس بالامكان
	حظي كدقيق فوق شوكٍ نثروه ثم قالوا لحفاةٍ يوم ريحٍ اجمعوه
جرب وغامر	دع عنك هذا
بإمكاننا عل أي شيء	ليس لنا القدرة على هذا
حاول مجدداً	انس الأمر

الظروف مناسبة	الظروف غير ملائمة
نصمد ي وجه العالم مادمنا على حق	الكل ضدي
نحن نصنع الحظ	ليس لي حظ
لا حدود للنجاح	سأكتفي بهذا القدر
لا ينقصنا أي شيء	أنا لست مثل هؤلاء امكانيات
أبدأ من الآن	عندما تتحسن الظروف
لن أتوقف	لا يمكنني الاستمرار
اقتربت من النجاح	فشلت مرارا
لن أستسلم	لن أعيد المحاولة
ألمي كل يوم يكبر	تحطمت آمالي
بالارادة نبلغ الثريا	القدر يلعب بي
الامر سهل جداً	الأمر من الصعوبة بمكان
وإنما رجلُ الدُّنيا وواجدها من لا يعولُ في الدُّنيا على رَجُلٍ	سأعتمد عليك ،
الحياة حلوة	الحياة كلها مشاكل
اقتحم الصعاب	لا تغامر
الظروف ممتازة ، والنجاح أكيد	أرى الصورة سوداء ، والفشل أكيد
هؤلاء جادون مجدون موفقون	هؤلاء محظوظون

المفتاح السابع والعشرون ( تحكّم بحزنك):

إذا فشلت بأمر معين أو خسرت حلم طالما حلمت به سأتوسد الحزن وتوابعه

لحظة \_\_\_\_\_ة:

يا نفس توقفي لا تبكي وأجيبني على تساؤلاتي:

هل البكاء والحزن سيعيد لي ما خسرتَه ؟

هل البكاء والحزن سيحل لي قضية طال تعقيدها ؟

إذا فلنستعرض فوائد الحزن ومضارة

**فوائده :** صفر لا يوجد فائدة.

**مضاره:** ضيق، كتمه بالصدر، كآبه، انطواء وعزله، هم وغم مستمر، عصبية وفقدان شهية أو شراهة وارتفاع بالضغط و السكر، تعب وخمول، نوم كثير أو أرق، وتوقف للحال، تدمير شامل للصحة... الخ

ماذا جنيت أنا على نفسي حين اتبعتها بالحزن ؟

نعم.. لا نستطيع منع أنفسنا من الحزن ولكن هل نجعل الحزن يصل بنا إلى مرحلة الجنون أو الهلاك؟

لكن نستطيع التحكم بذلك ونوقف الحزن لأننا لن نجني ثمار طيبه منه.. فقط تضييع وقت وتوقف للحال وهلاك للنفس.

ألا تعلم إننا في دار نعيش فيها كعابر سبيل ؟

لم نُخلق فيها لأجل ملذات وشهوات بل نعمل بها فنحن في دار بلاء سنحدد فيها مصيرنا إما للجنة وإما للنار

قال تعالى : ( لقد خلقنا الإنسان في كبد )<sup>٣</sup>

ولنعلم إن هذه الحياة لا راحة فيها الراحة في الآخرة بالجنة فنحن في شقاء دائم ، إن الدنيا هي عالم مليء بالشهوات الزائلة والمؤقتة لنسير إلى عالم آخر عالم فيه نجمع حصاد أعمالنا في الدنيا التي هي دار ابتلاء وامتحان وما الدنيا إلا متاع الغرور علينا أن نحذرنا ونعمل باتجاه الاستقامة والابتعاد عن كل ما يقربنا من النار من قول أو عمل دوماً تذكر وتذكري في كل لحظة مهما حدث من حوادث وطوارق منكدة إننا سنخرج منها لننتقل إلى القبر أول منازل الآخرة بماذا سنرحل ؟ بسيارة، بمال، بأطفال، بزوجة ، بمنزل فخم.. الخ

الجواب : لا

بل سنرحل منفردين ولو لحقونا سيرجعون ويبقى العمل فاجعل منه المؤنس لك في القبر..

إذاً فإن خسرت الراحة فيها فلا بد من كسب الآخرة لنرتاح راحة دائمة لا موت فيها وان لا نضيعها ولنجعل نصب أعيننا الجنة فما بعدها رجوع وعمل، ولنتحسب في كل مصيبة ولانحزن على ما هو زائل لننال الرفعة في الجنة فالجنة منازل نسأل الله لنا ولكم جنة الفردوس الأعلى .

<sup>٣</sup> سورة البلد ، الآية (٤).

## المفتاح الثامن والعشرين ( كُن إجتماعياً ):

الهدف هو أن تتعرف على البيئة من حولك، وكيف يكون تواصلك مع من فيها حتى تكون شخصية اجتماعية محبوبة.

وهناك بعض النقاط لكي تكتمل صورتك كشخصية اجتماعية محبوبة، فعلك بالآتي:

- تعرف ذاتك جيداً، وهذا ماسنتعرض له، وعلك أن تتقبل ذاتك، وتكون متصالحاً معها.
- تكون صاحب صدر رحب ومستعداً لتقبل أي نقد من أي شخص بروح عالية، وكن واثقاً من نفسك.
- إذا كنت حراً في تصرفاتك، فكن أيضاً مسؤولاً وتحمل نتائجها و صوب أخطاءك.
- مع تغير المجتمع، ووجودك في مجتمع جامعي جديد، حاول تقبل المجتمع الجديد بكل ما فيه من عيوب أو مزايا وحاول جاهداً التكيف معه.
- اكتسب صداقات جديدة، وافتح حوارات بناءة.
- لا تترك نفسك لانفعالاتها، وحاول التحكم في الانفعالات السلبية كالغضب.
- قَدِّم احترامك لأقاربك ولأساتذتك وزملائك وكل من حولك، فأنت في الحقيقة تحترم نفسك أولاً.
- كُن ودوداً ومحبوباً، وبادر زملاءك بالسلام..
- لا تتعالى على أحد مهما كان، فإسلامنا الحنيف يحث على عدم الكبر والتعالي.
- راجع نفسك من وقت لآخر، وكن مرناً.

## المفتاح التاسع والعشرين (كُن مفكراً):

التفكير: هو أي عملية أو نشاط يحدث في عقل الإنسان، فهو عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة، أو أكثر من الحواس الخمس، وهو مفهوم مجرد ينطوي على نشاطات غير مرئية وغير ملموسة، وما نلاحظه أو نلمسه هو في الواقع نواتج فعل التفكير سواء أكانت بصورة مكتوبة، أم منطوقة، أم حركية، أم مرئية.

وهو أيضا عملية واعية يقوم بها الفرد عن وعي وإدراك، ولا تتم بمعزل عن البيئة المحيطة، أي أن عملية التفكير تتأثر بالسياق الاجتماعي والسياسي الثقافي الذي تتم فيه.

### وظائف التفكير:

والآن بعد استعراض مفهوم التفكير ترى ما هي وظيفة التفكير؟ للتفكير وظائف عديدة ومتنوعة يمكن سرد بعض منها في الآتي:

- التفكير طريق الإنسان للإيمان " فلقد حث القرآن الكريم المسلم على تقليب النظر في ملكوت السماوات والأرض ليستدل بذلك على وجود الخالق المبدع كما قال تعالى:
- (ان في خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الألباب، الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانه فقنا عذاب النار)<sup>٤</sup>
- التفكير طريق الإنسان لعمارة الكون وجلب المنافع، فهو قرين النهضة والتقدم للفرد والجماعة والمجتمع، فتاريخ الحضارات قد قام على الذكاء والقدرات العقلية وأعمال التفكير.
- التفكير من أجل الفهم والاستيعاب.
- التفكير طريق الإنسان للاجتهد.
- التفكير وسيلة لاتخاذ القرار.
- التخطيط، أو حل المشكلات.

<sup>٤</sup> سورة آل عمران ، الأيتان ( ١٩٠ ، ١٩١ ).

- الحكم على الأشياء.
- الإحساس بالبهجة و الاستمتاع.
- التخيل.

أنماط التفكير:

- ١- التفكير البديهي (الطبيعي).
- ٢- التفكير العاطفي (أو الوجداني).
- ٣- التفكير المنطقي.
- ٤- التفكير الرياضي.
- ٥- التفكير الناقد.
- ٦- التفكير العلمي.
- ٧- التفكير الابتكاري أو الإبداعي.

١- التفكير البديهي (الطبيعي):

وأحياناً يطلق عليه التفكير المبدئي، الأولي (الخام) حيث لا يتم التدخل في أنماط التفكير الأولية.

وتتسم خصائص التفكير البديهي بما يلي:

- التكرار.
- التعميم والتحيّز.
- عدم التفكير في الجزئيات والتفكير في العموميات.
- الخيال الفطري والأحلام.
- معرض للخطأ.
- يحدث بالتداعي الحر للخواطر.

٢- التفكير العاطفي:

وأحياناً يطلق عليه التفكير الوجداني أو الهوائي، و يقصد به فهم أو تفسير الأمور أو اتخاذ القرارات وفقاً لما يفضله الفرد أو يرتاح إليه أو يرغبه أو يألفه.



وتتسم خصائص التفكير العاطفي بما يلي:

- السطحية.
- التسرع.
- التبسيط.
- الاستيعاب الاختياري.
- حسم المواقف على طريقة أبيض وأسود أو صح وخطأ.

### ٣- التفكير المنطقي:

يمثل التحسن الذي طرأ على طريقة التفكير الطبيعي من خلال المحاولة الجادة للسيطرة على تجاوزات التفكير الطبيعي أو الفطري. والصفة الأساسية للتفكير المنطقي أنه يعتمد على التعليل لفهم واستيعاب الأشياء. و التعليل يعد خطوة على طريق ” القياس“. ويلاحظ أن وجود علة أو سبب لفهم الأمور لا يعني أن السبب وجيه أو مقبول.

### ٤- التفكير الرياضي:

ويشمل استخدام المعادلات السابقة والاعتماد على القواعد والرموز والنظريات والبراهين، حيث تمثل إطاراً فكرياً يحكم العلاقات بين الأشياء.

وعلى العكس من طريق التفكير الطبيعي والمنطقي فإن نقطة البداية تكمن في المعادلة أو الرمز حتى قبل توفر بيانات أن هذه القنوات السابقة (المعادلات، الرموز) ستسهل من مرور المعلومات بها وفق نسق رياضي سابق التحديد.

### ٥- التفكير الناقد:

التفكير الناقد هو قدرة الفرد على إبداء الرأي المؤيد أو المعارض في المواقف المختلفة، مع إبداء الأسباب المقنعة لكل رأي. والتفكير الناقد تفكير تأملي يهدف إلى إصدار حكم أو إبداء رأي.

ويكفي هنا أن يكون الفرد صاحب رأي في القضايا المطروحة، وأن يدلل على رأيه ببينة مقنعة حتى يكون من الذين يفكرون تفكيراً ناقداً.

ويتم ذلك باخضاع المعلومات والبيانات لاختبارات عقلية ومنطقية وذلك لإقامة الأدلة أو الشواهد والتعرف على القرائن. ويتم فيه معالجة هذه المعلومات والبيانات لاختبارات عقلية ومنطقية وذلك لإقامة الأدلة أو الشواهد والتعرف على القرائن.

خطوات التفكير الناقد:

- تحديد الهدف من التفكير.
- التعرف على أبعاد الموضوع.
- تحليل الموضوع إلى عناصره بما يتلاءم مع الهدف.
- وضع المعايير و المؤشرات الملائمة لتقييم عناصر الموضوع.
- استخدام المعايير في تقييم كل عنصر من عناصر الموضوع.
- التوصل إلى القرار أو الحكم.

٦- التفكير العلمي:

هو العملية العقلية التي يتم بموجبها حل المشكلات أو اتخاذ القرارات بطريقة علمية من خلال التفكير المنظم المنهجي.

خطوات التفكير العلمي لاتخاذ القرار:

- تحديد تحديد المشكلة والهدف من اتخاذ القرار.
- جمع البيانات والحقائق عنها والتنبؤ بآثارها المحتملة.
- وضع الحلول البديلة للمشكلة **Alternatives** .
- تقييم كل بديل من البدائل **Evaluation** .
- اتخاذ القرار الأنسب الذي يمثل أحسن مسار لتحقيق الهدف في ضوء الإمكانيات والموارد المتاحة.

خطوات الأسلوب العلمي للمعرفة:

- الملاحظة.
- الرغبة في المعرفة ( تساؤل) .
- وضع الفروض.
- تحديد أفضل الطرق للإجابة على التساؤل.

- اختبار الفروض.
- الاستنتاج.
- التعميم الحذر.

#### ٧- التفكير الابداعي:

الابداع هو النظر للمألوف بطريقة أو من زاوية غير مألوفة، ثم تطوير هذا النظر ليتحول إلى فكرة، ثم إلى تصميم ثم إلى إبداع قابل للتطبيق والاستعمال.

#### مميزات التفكير الابداعي:

- تجنب التتابعية المنطقية.
- توفير بدائل عديدة لحل المشكلة.
- تجنب عملية المفاضلة والاختيار.
- البعد عن النمط التقليدي الفكري.
- تعديل الانتباه إلى مسار فكري جديد .
- خصائص التفكير الابداعي .
- الحرص على الجديد من الأفكار والآراء والمفاهيم والتجارب والوسائل.
- البحث عن البدائل لكل أمر والاستعداد لممارسة الجديد منها.
- الاستعداد لبذل بعض الوقت والجهد للبحث عن الأفكار والبدايل الجديدة، ومحاولة تطوير الأفكار الجديدة أو الغريبة.
- الاستعداد لتحمل المخاطر واستكشاف الجديد.
- الثقة بالنفس والتخلص من الروح الانهزامية.
- الاستقلالية في الرأي والموقف.
- تنمية روح المبادرة والمبادأة في التعامل مع القضايا والأمور كلها.

## معوقات التفكير الابداعي:

- الخوف من الفشل، والخوف من النقد.
- عدم الثقة بالنفس، (كأن يقول أحدهم : إن طاقتي محدودة، أو لا يمكن أن أغير الواقع، أو لا أستطيع مقاومة التيار، أو أنا أطيع الأوامر وحسب).
- الاعتياد و الألفة.
- الخوف من المجهول أو من الجديد.
- المعتقدات ” التي تعرفها ... – من خرج من داره”....
- المناخ المشحون بالتوتر، والتخوف، والاستبداد الفكري.
- الرغبة في التقليد ، والتمذهب، والمحاكاة للنماذج السابقة.

## المفتاح الثلاثون ( كُن واثقاً بنفسك ):

لكل انسان طموح، وطموح الإنسان الايجابي التنمية المستمرة، حيث يبدأ بذاته ولا ينتهي منه، لأنه ترسخ في لا شعوره ان التغيير يبدأ من الإنسان وبتغيره يتغير كل شيء .

لذا إذا ادرك المرء ذلك فلا يوقفه العوائق ولا تقدم في مراحل العمر ولا انعكاسات الواقع، ويعمل ليل نهار لتطبيق القواعد لتنمية ذاته وايقاظ همته وتوظيف طاقاته، حتى يصبح رمزاً للايجابية وكتلة من الانتاجية وذلك باتباع القواعد التالية :

- إفتخر بايجابياتك مع تجنب كل معاني الغرور، وسجل إنجازاتك على صفحات قلبك وتفكر فيها عند مواطن الضعف وأمام التحديات.
- املاً فراغك بالخير والتزم ببرنامج متوازن ولا تنسى مصاحبة الخيرين من بني جلدتك، وخالط باستمرار من يحبونك ويساهمون في تطويرك.
- من الضروري ان تحب نفسك ولكن بعيداً عن آفة العُجب، واحترم ذاتك ولكن على ان لا تنسى قواعد التواضع وخفض الجناح.
- عبّر عن مافي باطنك ولكن وفق خطوات مدروسة ومراعات للمواقع معرفة للآخر، وإياك ان تقع في شباك الانفعال و التحامل.
- اشكر من أحسنَ اليك وقدرَ من اثنى اليك، ولكن لا تخادع بعدم معرفتك لذاتك، ولا تتغنى مع انعام المديح .
- فليكن اكتشافك لذاتك من اكبر مشاريع حياتك لانك بذلك تعرف مدى صلاحيتك، هل انت على مستوى الاداء أم عليك الالتزام الاكثر.
- حصّن ذهنك من الافكار السلبية وقاوم الموجات السوداوية وإياك ان تستقبل رسائل ليست في صالحك .
- ليكن عتابك لذاتك مراجعة له لا احباطاً ولوماً، تصحيحاً لا هزيمة، ولا تتقص قول ( انا لست في المستوى المطلوب).
- تأجيل الاعمال شيء طبيعي اذا كان مدروساً او ضمن مرونة الخطة، اما اذا كان كسلاً او عشوائياً أو وقعت في شباك اللامبالاة فالحذر الحذر لانك بذلك ستخسر نفسك و الواجب معاً.

- عند كل صباح انوي على ان تعيش بإستقامة لإنها منبع الكرامة، فإذا وقعت في خطأ فأسرع مراجعتها بتوبة نصوحة .
- من الضروري ان تستفيد من تجارب الاخرين نجاحا وفشلا ، نجاحاً للاقتداء وفشلاً للالتقاء، ولكن لا تنسى ان عندك تجارب ذاتية فاغتنمها واعدها وكررها اذا كان يسرك .
- اجعل ما تقوم به من الاعمال والواجبات صغيراً كان او كبيراً وفي أي مجال كان، من ضمن حساباتك لذا لا تستهين بابتسامة والى القاء محاضرة ولا تستخف بجلسة استرخاء والى مكافأة الذات بسفرة سياحية.
- اعلم ليس بإمكان احد ان يدخل في اغوار باطنك عقلاً و نفساً و روحاً دون موافقتك، دائماً راجع جهاز الاستقبال عندك، ومدى تدقيقه في اختيار الامور و مدى دقته في التوافق مع الرغبات.
- ان الخطأ هو ان لا تبدأ وليس ان لا تخطأ، لأن الابداع لا يأتي دون تجارب فاشلة، فلا تجعل في قاموسك كلمة اسمها فشل و لكن هو التواصل ومحطة من محطات المراجعة.
- اقرأ هذه القواعد كل اسبوع مرة واحدة وفي انشط أوقاتك، ولا تتركها في صفحات حساباتك النظرية، فلا يأتي الإنتاج الا بالاتباع.

#### خطوات لتنمية الثقة في الذات :

وكما قيل "واثق الخطوة يمشي ملكاً" .. يدل على حقيقة سيكولوجية مفادها الثقة بالنفس، وأهم أركانها الإيمان بالذات وقدرتها على التفكير الإيجابي، فالثقة بالنفس فكرة تتولد عن نفسك سلبية كانت أم إيجابية، وتتجاوب معها فتغيرها وتشكلها وتسيرها حسب اعتقاداتك عن شخصيتك.

يعرف السيكولوجيون الثقة بالذات على أنها إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله، فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته، ويتصرف بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، تصرفاته تنبع من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به وعكس ذلك ما يطلق عليه انعدام الثقة بالنفس، والتي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله، فتصبح تحركاته وتصرفاته بل آراؤه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته، ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار.

أخطاء شائعة :

ومن الأخطاء الشائعة التي قد تقع فيها وتساهم في زعزعة ثقتك بنفسك، وبالتالي يكون لها تأثير بالسلب على تصرفاتك وسلوكياتك بوجه عام:

أولاً:

شعورك بأنك مراقب.. بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها، وكأنه يبغى عليك ألا تخطئ أبداً، وهو سبب رئيسي ينتقص من رصيد ثقتك بنفسك.

ثانياً:

تجنبك لوم الآخرين والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للقوانين سواء في محيط الأسرة أو الأصدقاء، فخوفك من كسر القوانين شيء إيجابي، لكن أن تكسرها لتجنب لوم الآخرين، فهو الخطأ بعينه.

ثالثاً:

رؤيتك لنفسك السلبية وإحساسك بأنك إنسان ضعيف لا يمكن أن تقدم شيئا بالمقارنة بالغير، والشعور بأن ذاتك لا شيء يميزها، وغالباً من يعاني من هذا التفكير الهدام يصبح على هذه الصورة بعد فترة من الوقت.

قواعد الثقة:

١- ولكي تنجو بنفسك من هذه الفخاخ التي تقلل من تقديرك لذاتك وتنعكس على صورتك أمام نفسك قبل الآخرين.. إليك بعض النصائح التي من خلالها تستطيع ليس فقط الاحتفاظ بثقتك بنفسك على الدوام، ولكن أيضاً تدعيمها وتميئتها، بحيث تنعكس على كل تصرفاتك وقراراتك، وتجعلك تبادر باتخاذ مواقفك بشكل أكثر إيجابية في جميع مناحي الحياة.

٢- فكر بإيجابية وانظر إلى نفسك كشخص ناجح، واستمع إلى حديث نفسك جيداً، واحذف الكلمات المحملة بالإحباط؛ لأن ارتفاع روحك المعنوية مسنوليتك، فحاول دائماً إسعادها، وحاوِر ذاتك بحوارات إيجابية كل صباح، وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة، واسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟ تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة

٣- ابتعد عن المقارنة الشخصية ولا تسمح لنفسك ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن ذاتك بشخص آخر، حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك، وتذكر أن لكل إنسان شخصيته المستقلة بقدراتها وسماتها الخاصة، فقط ركز على إبداعاتك وعلى ما تستطيع إبرازه، وحاوِل تطوير هواياتك الشخصية، وامنح نفسك دائماً اهتماماً شخصياً نحو الأفضل .

٤- فكر بالنجاح عندما تواجه مشكلة معينة وإياك والتفكير في الفشل، واستدع الأفكار الناجحة للمواقف التي حققت فيها إنجازا من قبل، ولا تقل قد أفضل كما فشلت في موقف سابق؛ لأنك بذلك تسمح للأفكار السلبية أن تتسلل إلى عقلك وتصبح هي المسيطرة على تفكيرك في النهاية.

٥- كُن ذاتك كما هي على طبيعتها دون تحفظ أو تكلف، ولا تجعل من نفسك نسخة أخرى لا تعرفها ولا تناسبك، اكتشف نفسك جيدا، تعرف على نقاط الضعف والقوة في ذاتك، وحاول منحها الفرصة للتقدم بعيدا عن التوتر والضيق، فشخصك جميل بقدراته وإمكانياته، وقبوح بغير طبيعته.

٦- تخلص من القلق؛ لأنه إذا زاد عن حده الطبيعي فسيعوقك عن التقدم للأمام، فإن كنت تخاف شيئا ما فحاول تدوينه على ورقة ودرسه جيدا، وضع خطة لتجاوزه بإرادة حرة، متجها نحو الاستمرار لا التوقف، والجأ للعمل لمعالجة خوفك لتكتسب ثقة أكبر .

٧- حدد أهدافك لتعرف ماذا تريد.. فمن ليس له هدف ليس له طريق، والأيام لا تنتظر المتكاسلين والمتواكلين، وتحديد الأهداف يضع أمامك الوضع الحقيقي لما يجب أن تكون، وهو من أهم مفاتيح تنمية الثقة في الذات.



خمسة وصايا تستطيع ان تحقق ذاتك من خلالها اقرأ بتركيز فهي الطريق السهل لتحقيق الذات:

- ١- على الفرد ان لايعزل نفسه عن مجتمعه بل يجب عليه ان يأخذ قسطه مع كل مايمكن أن يقدمه المجتمع له كما عليه بالمقابل ان يقدم للمجتمع كل مايستطيع.
- ٢- ان اختيار المهنة يلعب دوراً اساسياً في تحقيق الذات، إذ ان اختيار المهنة والمهنة نفسها مرتبطان مباشرة بالحرية والواجب والمسؤولية.
- ٣- على الفرد ان يشعر بقوة انه لامجال امامه للخيار بين ذاته والاخر وبين امته والامم الاخرى.
- ٤- من اجل تنمية الذات لا بد من وجود نوع من (معاكسة الظروف) لان السهولة عدو لدود لكل إبداع وكل تقدم اذ ان المشكلة ليست في عدم وجود التحديات بل في طريقة الاحساس بها. ان نعمة التكيف جعلت بني البشر يتلاءمون مع الصعوبات التي تواجههم تلاؤماً سلبياً.
- ٥- البيئة الملانمة لها اثر كبير في تحقيق الذات لأن البيئة الضاغطة التي تقيد الفرد بالقواعد والضوابط سوف تعمل على عدم تحقيق المسار الطبيعي لتحقيق الذات.

المفتاح الواحد و الثلاثون ( تحسين نمط الإتصال الأسري)° :

يقصد بها تلك العلاقات التي تقوم بين أدوار الزوج والزوجة والأبناء ويقصد بها أيضاً طبيعة الاتصالات والتفاعلات التي تقع بين أعضاء الأسرة الذين يقيمون في منزل واحد ومن ذلك العلاقة التي تقع بين الزوج والزوجة وبين الأبناء أنفسهم . وتعتبر الأسرة الحضرية أسرة ممتدة وابوية وتتميز بهيمنة الرجل على المرأة وكذلك الكبار على الصغار لذا يكون هنالك توزيع هرمي للسلطة وتكون السلطة في يد الرجل . وبالرغم من ذلك كله إلا أن الدولة عملت على إعادة إنتاج هذه العلاقات التي تخص التعليم والدين والتشريع .

ويلاحظ أن هناك تحولات أساسية بسبب التغيرات البنيوية في الأوساط الحضرية العربية من قيام الأسرة النووية وتحديد الاقتصاد والحرية والاستقلال من خلال هذا كله ندرك أن العلاقات الاجتماعية الأسرية تحتوي على ثلاث مجموعات من العلاقات وهي:

أ – العلاقات الاجتماعية بين الزوج والزوجة :

ففي الماضي كان الأب هو الذي يرأس الأسرة ويصدر القرارات الخاصة بالمنزل ويعمل جاهداً في توفير الحاجات الأساسية للحياة الأسرية كما أن علاقة الزوجة بزوجها علاقة الطاعة والخضوع ويشتمل عمل المرأة على تربية أطفالهم ورعايتهم . ومع التطور الذي حدث تقطعت تلك الصورة التقليدية بسبب التصنيع والتحضر وتبين مدى ذلك التغير الذي حدث من حيث :

- ١- مساعدة الزوج لزوجته في الأعمال المنزلية .
- ٢- تحمل المرأة المسؤولية في حال غياب الزوج عن المنزل .
- ٣- الخلاف بين الزوجة والزوج .

ب – العلاقات بين الآباء والأبناء :

أن الإنسان خصوصاً العربي ما زال محباً للأولاد فهو يفخر ويتباهى دائماً بكثرة الإنجاب وخاصة إذا كانوا ذكور . وإذا لم يرزق الشخص بولد ورزق ببنات فإنه يظل راغباً في إنجاب الذكور لأنه يعتبر الذكر مصدر اعتزاز .

° - غيث ، محمد عاطف ، ١٩٩٢ ، قاموس علم الاجتماع ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ص ٣٧ ،

- القصير ، عبد القادر ، ١٩٩٩ م ، مرجع سابق ، دار النهضة ، ص ٢١٦ .

وهذا غالباً ما نجده ينطبق على مناطق كثيرة سواء كانت حضرية أو ريفية كما أنه يوجد تشابه بين الريف والحضر في الرغبة في كثرة الإنجاب وخاصة إنجاب الذكور ويفترض في العلاقات بين أعضاء الأسرة أن تقوم على التعاون والمودة.

### ج - العلاقات الاجتماعية بين الأبناء أنفسهم :

أطفال الأسرة هم مواطنون يعيشون في عالم الصغار وفيه يتلقون مجموعة مختلفة من الخبرات خلال معيشتهم المشتركة . وتتميز العلاقات بين الأخوة بالإشباع والشمول كما تتسم بالصراحة والوضوح ومما تجدر الإشارة إليه أن مكاتبة الأبناء تختلف حسب تسلسلهم داخل الأسرة.

ومجمل القول أن الحياة الاجتماعية تنشأ عندما يتفاعل الأفراد فيما بينهم مكونين جماعات بشرية ينتج عنها مجموعة من العلاقات الاجتماعية والتفاعلات التي تعتبر المحور الأساسي في حياة البشر .

كيف تتعامل مع زوجتك؟ وكيف تتعاملين مع زوجك؟<sup>٦</sup>

كيف تتعامل مع زوجتك؟

توجيهات خاصة جداً من جلسات العلاج النفسي العميق والعلاج العائلي ونصائح مجربة آتت نتائج مبهرة:

١- أن تفهم طبيعة شخصيتها ، فكل امرأة شخصيتها ولكل شخصية مفاتيحها التي تسهل فهمها والتعامل معها.

٢- أن تفهم ظروف نشأتها ، لأن تركيبة أسرتها ونمط العلاقات بين أفرادها وطبيعة شخصياتهم لها تأثيرات كبيرة على شخصية زوجتك وسلوكها الحالي.

٣- أن تحبها كما هي ، ذلك الحب غير المشروط الذي يتجاوز عيوبها ويتجاوز تفاصيل شكلها ولحظاتها ضعفها ، أي أنك تحبها هي بكل كيائها وبكل جمالها وبكل نقصها وبكل قوتها وبكل ضعفها.

٤- أن ترضى بها رغم جوانب القصور فلا توجد امرأة كاملة ( أو رجل كامل ) على وجه الأرض، ولا بد أن ينقصك شيء في أي امرأة تتزوجها حتى لو كنت اخترتها بعد استعراض كل نساء الأرض، فالرضا هو مفتاح الحياة السعيدة ، وعسى أن تكره فيها شيئاً ومع هذا يجعل الله فيها خيراً كثيراً.

<sup>٦</sup> د. محمد المهدي - استشاري الطب النفسي.

- ٥- أن لا تكثر من انتقادها، فالمرأة لا تحب من ينتقدها بكثرة (حتى ولو كان النقض في محله) لأن ذلك الانتقاد المتكرر دليل الرفض وقدح في الحب غير المشروط الذي تتوق إليه المرأة.
- ٦- أن تحترمها ، فهي أولا إنسانة كرمها الله وثانيا زوجتك التي اخترتها من بين نساء الأرض، وثالثا أم أولادك وبناتك، ورابعا حافظة سرك وخصوصياتك، وخامسا راعية سكنك وراحتك وطمأنينتك.
- ٧- أن تستشيرها، واستشارتها تنبع من احترام إنسانيتها واحترام عقلها وتقدير وجودها.
- ٨- أن تحبها، فالحب هو أعظم نعمة ينعم الله بها على زوجين، ومنه تنبع كل أنهار السعادة والتوفيق والنجاح.
- ٩- أن لا تخنقها بحبك، فالحب الزائد يعوق حركتها ويربكها ويجعلها زاهدة فيه وفيك.
- ١٠- أن تكون محور حياتك، بمعنى أن ترتب حياتك وعلاقاتك ومواعيدك وهي حاضرة في وعيك لا تغيب عنه.
- ١١- أن تعرف تقلباتها البيولوجية ( الدورة الشهرية والحمل والولادة ) وتقدر حالتها النفسية أثناءها .
- ١٢- أن تكون سعادتها أحد أهدافك المهمة.
- ١٣- أن تحترم أسرتها وتحفظ بعلاقة طيبة ومتوازنة معها ، وأنت تفعل ذلك رغم احتمال وجود اختلافات في وجهات النظر مع أفراد أسرتها ، واحترامك لهم يأتي من محبتك لزوجتك و وبرك لهم هو جزء من برها.
- ١٤- أن تحتفظ بحالة من الطمأنينة والاستقرار في البيت ( مفهوم السكن ).
- ١٥- أن تظهر مشاعرك الإيجابية نحوها بلا تحفظ أو خجل ( المودة ).
- ١٦- أن تسيطر على مشاعرك السلبية نحوها خاصة في لحظات الغضب، وتحاول أن تجد لها عذراً أو تفسيراً ، وإذا لم تجد فيكفي أن تعلم أنه لا يوجد إنسان بلا أخطاء أو عيوب.
- ١٧- كن مستعداً للتسامح ونسيان الأخطاء في أقرب فرصة ممكنة ( مفهوم الرحمة ).
- ١٨- اجعلها تشعر بمسئوليتك عنها ورعايتك لها فهذا يجعلك رجلاً حقيقياً في عينها ، فالمرأة ( السوية ) دائماً بحاجة إلى الإحساس بمن يرهاها ويكون مسئولاً عنها ، لأن الرعاية والمسئولية هي العلامات الحقيقية للحب.
- ١٩- أشعرها بأنوثتها طول الوقت وامتدح فيها كل معاني الأنوثة : الجمال .. الرقة .. الحب .. الحنان .. الشرف .. الطهارة .. الإخلاص .. الوفاء .. التفاني .. الانتماء .

٢٠- اهتم بالأشياء الصغيرة في العلاقة بينكما : تذكر المناسبات السعيدة ، قدم الهدايا ولو كانت بسيطة في تلك المناسبات وفي غيرها، امتدح كل شيء جميل فيها، اخرجها في نزهة منفردين ومارسها فيها طقوس الحب، اذهب في أجازة " معاً " لمدة يوم أو يومين، استمع لكلامها وتفهم أفكارها جيداً حتى ولو كانت دون أفكارك أو مختلفة عنها لأن أفكارها تمثل الجانب الأنثوي والرؤية الأنثوية للحياة وأنت تحتاجها لتكتمل رؤيتك.

٢١- استقبل همساتها ولمساتها ومحاولات قربها وزينتها بالحفاوة والاهتمام ، وبادلها حبا بحب وحنانا بحنان واهتماما باهتمام.

٢٢- تزين لها كما تحب أن تتزين لك، وتودد لها كما تحب أن تتودد لك.

٢٣- احترس من الشك في علاقتك بزوجتك ، فالشك اتهام وعدوان ، وهو يفتح أبواباً للشر لم تكن مفتوحة من قبل أمام زوجتك.

٢٤- تجنب إهمالها جسدياً أو نفسياً أو عاطفياً ، لأن الإهمال يقتل كل شيء جميل في العلاقة ، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطيرة بحثاً عن احتياج لم يشبع.

٢٥- حافظ على استمرار الحوار بينكما " بكل اللغات " اللفظية وغير اللفظية ، فلا تبخل بكلمة حب ، ونظرة إعجاب ، ولمسة ود ، وضممة حنان.

٢٦- تعامل معها بكل كيانك دون اختزال ( الطفل – الوالد – الراشد ) : تكون ابنها أحياناً فتفجر لديها مشاعر الأمومة .. أو تكون أباً لها فتفجر فيها مشاعر الطفولة .. أو تكون صديقا لها فتستمتع بحالة الصداقة .

٢٧- جدد حالة الرومانسية دائماً في حياتكما، ولا تتعلل بالسن فلا يوجد سن يتوقف عنده الحب، ولا تتعلل بالمشاغل فزوجتك هي أحد أهم شئونك، ولا تتعلل بنقص المال فالرومانسية هي الشيء الوحيد الذي لا يحتاج لمال

٢٨- كن فارس أحلامها برجولتك وإنجازاتك ، فهي تحبك دون شروط ولكنها تريدك ملء عينيها وقلبها ، وتريد أن تفخر بك أمام نفسها وغيرها ، فلا تحرمها من ذلك.

٢٩- كن كريماً في رضاك ونبيلاً في خصومتك ، فهذه من علامات الرجولة الحقيقية

٣٠- التزم الصدق والشفافية معها، فالعهد بينكما لا يحتمل الخداع أو المواربة أو التخفي أو لبس الأقنعة، فكل هذه الأشياء بمثابة حواجز تفصلكما .

٣١- شاركها الشعور بالجمال أمام منظر بحر أو لحظة غروب أو جمال زهرة أو روعة موقف.

٣٢- احذر البخل في المال أو المشاعر أو الجنس.

٣٣- راع التوازن بين المرح والجدية ، وبين اللين والحزم ، وبين الخيال والواقعية.

٣٤- أشعر زوجتك بالأمان، فهذا الشعور من الاحتياجات الفطرية للإنسان عموماً وللمرأة على وجه الخصوص.

٣٥- تذكر أن علاقتك بزوجتك علاقة شديدة القرب، شديدة الخصوصية، وأنها علاقة أبدية، وهي أبدية بمعنى امتدادها في الدنيا واستمرارها في ثوب أجمل وأروع في الآخرة.

٣٦- لا تدع مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجتك الأصلية تدخل مجال الأسرة الصغيرة ، راع التوازن في العلاقات المختلفة فلا تطغى علاقتك بأمك على علاقتك بزوجتك أو العكس.

٣٧- لا تتم في غرفة منفصلة أو سرير منفصل مهما كانت المبررات والأسباب.

٣٨- اهتم بأن تكون العلاقة الجنسية في أحسن صورها وأكمل فنونها لكي تسعدا بها معا وينعكس ذلك على باقي نواحي حياتكما، فهذه العلاقة هي ترمومتر العلاقة الزوجية ، فالسعادة الزوجية تبدأ من الفراش ، وأيضا الطلاق في ٩٠% منه يبدأ من الفراش.

٣٩- حافظ على الخصوصية المطلقة لعلاقتكما بكل أبعادهما ، ولا تنقض هذه الخصوصية أبدا حتى في أشد حالات الخصومة ، فما بينكما ميثاق غليظ يسألك عنه الله.

٤٠- اهتم بالتواصل الروحي بينكما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض الطقوس الدينية معاً ، كالصلاة وقراءة القرآن والدعاء والحج والعمرة وسائر أعمال الخير.

٤١- تجنب ضرب زوجتك أو إهانتها، فليس من المروعة أن يضرب رجل امرأة ، وليس من الكرامة أن تهين مخلوقة كرمها الله ( حتى ولو أخطأت ) ، وليس من الأخلاق أن يرى أبناءك أمهم في هذا الوضع ، وتذكر لو أن لك ابنة أترضى أن يضربها زوجها مهما كانت الأسباب.

٤٢- ساعد على تكوين صورة إيجابية وتمييزة لها لدى الأبناء ، فذلك يسمح بعلاقة طيبة بينها وبينهم ويعطها قدرة أكبر على ممارسة دورها التربوي معهم حين يرونها زوجة وفيية وأما عزيمة في نظرك ونظرهم.

٤٣- إذا أحببتها فأكرمها وإذا كرهتها فلا تظلمها، فهذه هي صفات الزوج النبيل الكريم العظيم كما وصفها سيدنا الحسن رضي الله عنه.

٤٤ - في حالة التفكير في الطلاق أو حدوثه - لا سمح الله - فكن راقياً متحزراً في إدارة الأزمة واستبق قدراً من العلاقة الإنسانية يسمح بالإشراف المشترك على تربية الأبناء، ولا تحاول استخدامهم في الخلاف بينكما ولا تحاول تشويه صورة مطلقتك أمام أبنائها.

كيف تتعاملين مع زوجك؟

توجيهات خاصة جداً من جلسات العلاج النفسي العميق والعلاج الزوجي والعائلي.. ، إليك أيتها الزوجة كي تصبح علاقتك بزوجك في أحسن حالاتها :

١- أن تعرفي طبيعة العلاقة الزوجية فهي علاقة شديدة القرب شديدة الخصوصية وممتدة في الدنيا والآخرة، وقد تمت بكلمة من الله وباركتها السماء واحتفي بها أهل الأرض ، وهذا يحوطها بسياج من القداسة والطهر .

٢- أن تكوني أنثى حقيقية راضية بأنوثتك ومعتزة بها ، فهذا يفجر الرجولة الحقيقية لدى زوجك لأن الأنوثة توقظ الرجولة وتنشطها وتتناغم وتتوافق معها وتسعد بها ، أما المرأة المسترجلة التي تكره أنوثتها وترفضها فنجدها في حالة صراع مرير ومؤلم مع رجولة زوجها ، فهي تعتبر أنوثتها دونية وضعف وخضوع وخنوع ، وتعتبر رجولة زوجها تسلط وقهر واستبداد وبالتالي تتحول العلاقة الزوجية إلى حالة من الندية والمبارزة والصراع طول الوقت ويغيب عنها كل معاني السكن والود والرحمة .

٣- أن تفهمي طبيعة شخصية زوجك ، فلكل شخصية مفاتيح ومداخل، والزوجة الذكية تعرف هذه المفاتيح والمداخل وبالتالي تعرف كيف تكيف نفسها مع طبيعة شخصية زوجها بمرونة وفاعلية دون أن تفقد خياراتها وتميزها .

٤- أن تفهمي ظروف نشأته فهي تؤثر كثيراً في تصوراته ومشاعره وسلوكه وعلاقاته بك وبالناس، وفهمك لظروف نشأته ليس للمعايرة أو السب وقت الغضب ، ولكن لتقدير الظروف والتماس الأعذار .

٥- أن تحبي زوجك كما هو بحسناته وأخطائه، ولا تضعي نموذجاً خاصاً بك تقيسيه عليه فإن هذا يجعلك دائماً غير راضية عنه لأنك ستركزين فقط على الأشياء الناقصة فيه مقارنة بالنموذج المثالي في عقلك أو خيالك ، واعلمي أن كل رجل - وليس زوجك فقط - له مزاياه وعيوبه لأنه أولاً وأخيراً إنسان .

٦- أن ترضي به رغم جوانب القصور فلا يوجد إنسان كامل ، والرضا في الحياة الزوجية سر عظيم لنجاحها ، واعلمي أن ما فاتك أو ما ينقصك في زوجك سيعوضك الله عنه في أي شيء آخر في الدنيا أو في الآخرة .

٧- لا تكثري من لومه وانتقاده فهذا يكسر تقديره لذاته وتقديرك له ، ويقتل الحب بينكما فلا يوجد أحد يحب من يلومه وينتقده طول الوقت أو معظم الوقت .

٨- احترمي قدراته ومواهبه ( مهما كانت بسيطة ) ولا تترددي في الثناء عليهما فهذا يدفعه للنمو ويزيد من ثقته بنفسه وحبه لك .

٩- عبري عن مشاعرك الإيجابية نحوه بكل اللغات اللفظية وغير اللفظية ، ولا تخفي حبك عنه خجلاً أو خوفاً أو انشغالاً أو تحفظاً .

١٠- حاولي السيطرة - قدر إمكانك- على مشاعرك السلبية نحوه خاصة في لحظات الغضب، وأمسكي لسانك عن استخدام أي لفظ جارح، ولا تستدعي خبرات الماضي أو زلاته في كل موقف خلاف.

١١- احرصي على تهيئة جو من الطمأنينة والاستقرار والهدوء في البيت وعلى أن تسود مشاعر الود ( في حالة الرضا ) ومشاعر الرحمة ( في حالة الغضب ) ، فالسكن والمودة والرحمة هما الأركان الثلاثة للعلاقة الزوجية الناجحة .

١٢- احترمي أسرته واحتفظي دائماً بعلاقة طيبة ومتوازنة مع أهله وأقاربه .

١٣- اجعلي سعادته وإسعاده أحد أهم أهدافك في الحياة فإنك إن حققت ذلك تنالين رضاه والأهم من ذلك رضا الله .

١٤- الطاعة الإيجابية مصداقاً للآية الكريمة : ( الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم )<sup>٧</sup>

والقوامة هنا ليست تحكماً أو استبداداً أو تسلطاً أو قهراً، بل رعاية ومسئولية واحتواء وحباً ، والقنوت في الآية معناه الطاعة عن إرادة وتوجه ورغبة ومحبة لا عن قسر وإرغام. فطاعة الزوجة السوية لزوجها السوي ليست عبودية أو استئلال وإنما هي مطاوعة نبيلة مختارة راضية وسعيدة ، وهي قريبة تتقرب بها الزوجة إلى الله وتتحبب بها إلى زوجها، وهي علامة الأنوثة السوية الناضجة في علاقتها بالرجولة الراحية القائدة المسنولة ولا تأنف من هذا الأمر إلا المرأة المسترجلة أو مدعيات الزعامات النسائية.

١٥- حفظ السر، فالعلاقة الزوجية علاقة شديدة القرب، شديدة الخصوصية، عالية القداسة، ولذلك فالحفاظ على سر الزوج هو حفاظ على القرب والخصوصية ومراعاة لحرمة الرباط المقدس بين الزوجة وزوجها في غيابه وحضرته على السواء.

١٦- أشعريه برجولته طول الوقت وامتدحي فيه كل معاني الرجولة كالقوة والشهامة والمروءة والشجاعة والصدق والأمانة والرعاية والمسئولية والاحتواء والشرف والظاهرة والإخلاص والوفاء.

<sup>٧</sup> سورة النساء ، الآية (٣٤).



١٧- أن تراعي ربك في علاقتك بزوجك وأن تعلمي أن العلاقة بينك وبين زوجك علاقة سامية مقدسة يرعاها الإله الأعظم وبياركها ويعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور، وأن صبرك على زوجك وتحملك لبعض أخطائه لا يضيع هباء، بل تؤجرين عليه من رب رحيم عليم، وتعرفين أنه إذا نقص منك شيء في علاقتك بزوجك وصبرت ورضيت فأنت تنتظرين تعويضاً عظيماً من الله في الدنيا والآخرة، هذا الشعور الروحاني في الحياة الزوجية له أثر كبير في نجاحها واستمرارها وعذوبتها، خاصة إذا كنتما تشتركان في صلاة أو صيام أو قيام ليل أو حج أو عمرة أو أعمال خيرة، فكأنكما تدوبا معاً في حب الله وفي السعي نحو الخلود، وأنتما تعلمان بأن هناك دورة حياة زوجية أخرى بينكما في الجنة تسعدان فيها بلا شقاء وتعيشان فيها خلوداً لا ينتهي ولا يمل.

١٨- أن تفخري بإخلاصك لزوجك وتعتبرينه تاج على رأسك حتى لو كانت لزوجك زلات أو هنات في أي مرحلة من مراحل حياتكما الزوجية ، فالزوجة هي منبع الوفاء والإخلاص والخلق القويم في الأسرة كلها ، وهذا ليس ضعفاً منك وإنما غاية القوة فأنت منارة الخلق الجميل لأبنائك وبناتك وزوجك.

١٩- أن تحرصي على إمتاع زوجك والاستمتاع معه وبه ، بكل الوسائل الحسية والمعنوية والروحية، فالله خلقكما ليسعد كل منكما الآخر كأقصى ما تكون السعادة وسيكافنكما على ذلك في الجنة بحياة أخرى خالدة وخالية من كل المنغصات التي أتعبتكما في الدنيا ، وكما يقولون فالمرأة الصالحة الذكية هي متعة للحواس الخمس لدى زوجها.

٢٠- أن تكوني متعددة الأدوار في حياة زوجك فتكوني له أحياناً أماً تحتويه بحبها وحنانها ، وتكوني أحياناً أخرى صديقة تحاوره وتسانده، وتكوني أحياناً ثالثة ابنة تفجر فيه مشاعر الأبوة الحانية ، وأن تقومي بهذه الأدوار بمرونة حسب ما يقتضيه الموقف وما تمليه حالتكما النفسية والعاطفية معاً.

٢١- أن تكوني متجددة دائماً فهذا يجعلك تشعرين بالسعادة لذاتك ويجعل زوجك في حالة فرح واحتفاء بك لأنه يراك امرأة جديدة كل يوم فلا يمل ولا يبحث عن شيء جديد خارج البيت ، والتجديد يشمل الظاهر والباطن ، فيبدأ من تسريحة الشعر ونوع العطر وطراز الملابس مروراً بترتيب الأساس في الغرف ووصولاً إلى " طزاجة " الفكر والروح . وإذا وجدت الملل يتسرب إلى حياتكما والمياه تميل للركود حاولي تحريك ذلك برحلة أو نزهة أو عشاءً خاصاً أو أي شيء تريئه مناسباً .

٢٢- احرصي على ثقافتك العامة والمتنوعة حتى تكون هناك خطوط اتصال بينك وبين زوجك وبينك وبين المجتمع ، فالمرأة المثقفة لها طعم خاص ولها بريق يميزها وهي تغري بالحديث الجذاب المتنوع، أما المرأة عديمة أو ضعيفة الثقافة فتجبر زوجها على الصمت حيث لا يجد ما يتحدث إليها فيه، وشيئاً فشيئاً ينظر إليها بدونية ويراها أقل من أن يحاورها أو يناقشها فتنزل من مستوى الزوجة إلى مستويات أخرى أدنى ، خاصة

إذا كان هو يتعامل مع سيدات مثقفات ومتألمات فتحدث المقارنة مع الزوجة عديمة الثقافة أو أحادية الرؤية فيتحول قلبه طوعاً أو كرهاً .

٢٣- أن تسامحي زوجك على زلاته وأخطائه فلا يوجد رجل بلا خطأ ، فالرجل إنسان والإنسان كثيراً ما يخطئ، فلا تسمحى لخطأ مهما كان أن ينغص عليك حياتك وأن يجفف مشاعر حبك لزوجك ، وأنت تحتاجين لهذه الصفة ( التسامح ) خاصة في مرحلة منتصف العمر حيث يمر بعض الرجال ببعض التغيرات تجعلهم يعيشون مراهقة ثانية وربما صدرت منهم أخطاء أو زلات عاطفية وهي في أغلب الأحيان مؤقتة وسرعان ما يعود إلى رشده لو كنت قادرة على التسامح والاستمرار في العطاء الوجداني رغم ألم التجربة .

٢٤- أن تكون غيرتك عاقلة ومعقولة تدل على حبك لزوجك وحرصك عليه ، وتنبه زوجك حين تمتد عينيه أو قلبه يميناً أو يساراً، ولا تدعي هذه الغيرة تحرق حياتك الزوجية وتحول البيت إلى ميدان حرب وتحول الثقة والحب إلى شك واتهام ، ولا يقتل الحب مثل غيرة طائشة .

٢٥- فليكن زوجك هو محور حياتك ( وأنت أيضاً محور حياته ) ، بمعنى أنه يشغل فكرك ووجدانك ، وتتحدد حركاتك وسكناتك طبقاً لعلاقتك به فتشغلين به وبما يشغله وتحبين ما يحبه ، وتكيفين جلوسك وانتقالاتك طبقاً لوجوده ، وترتبين صحوك ونومك على برنامجه اليومي أو يتوافق برنامجك وبرنامجه كما تتوافق أرواحكما، إنه شعور بالانتماء والمعية لا يعلو عليه إلا الانتماء والمعية لخالق الأرض والسماوات.

٢٦- كوني واثقة به على كل المستويات، فأنت واثقة في إخلاصه لك(مهما حاول أحد تشكيكك في ذلك)، وأنت واثقة في قدراته وفي نجاحاته وفي حبه لك، هذه الثقة ليست غفلة وليست سذاجة – كما تعتقد بعض الزوجات – بل هي رسالة عميقة للطرف الآخر كي يكون أهلاً لذلك، أما المرأة التي تشك وتشكك في زوجها فإنها حتماً ستجد منه الخيانة وتجد منه الفشل ، فالزوج يحقق توقعاتك منه ، وكل ذرة شك تمحو أمامها ذرة حب، والشك هو السم الذي يسري في العلاقة الزوجية فيجعلها تموت بالبطيء . وحفاظاً على هذه الثقة وتجنباً لبذرة الشك ، احرصى على أن لا يعرف زوجك زلاتك وأخطائك قبل الزواج أو علاقاتك الماضية – إن كانت هناك علاقات – فقد سترها الله عليك وتجاوزتها، ومعرفته بها وبتفاصيلها حتماً ستزرع بذرة شك في نفسه ربما لا يستطيع الخلاص منها ومن سمومها. وأيضاً لا تلعبى لعبة الشك التي تمارسها بعض الزوجات – خاصة حين تشعر بإهمال زوجها – فتحاول إثارة شكوكه نحوها بالحديث عن اهتمام الرجال بها ومحاولاتهم التعرض لها، فهذه لعبة خطيرة قد تحرق كل المشاعر وتقضي على طهارة العلاقة الزوجية وبراءتها ونقاها وصفائها إلى الأبد . ولعبة الشك هذه تنبئ عن نوايا خيانية ، والخيانية فعلاً قد وقعت على مستوى التخيل ولم يبق لها إلا التنفيذ في الواقع في أي فرصة سانحة .

٢٧- اهتمي بالأشياء الصغيرة في العلاقة بينكما ، مثل الأشياء التي يحبها ، وذكرياته التي يعتز بها، والمناسبات المهمة له .

٢٨- استقبلي همساته ولمساته ومحاولات قربه وتودده إليك بالحفاوة والاهتمام وبادليه حباً بحب واهتماماً باهتمام .

٢٩- تزيني له بما يناسب كل وقت وكل مناسبة مع مراعاة عدم المبالغة ومراعاة ظروفه النفسية.

٣٠- تجنبى إهماله مهما كانت مشاغلك أو مشاغلك أو مشاعرك ، فالإهمال يقتل كل شيء جميل في العلاقة الزوجية ، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطيرة بحثاً عن احتياجات لم تشبع .

٣١- جددي حالة الرومانسية في حياتكما بكل الوسائل الممكنة ، فيمكنك مثلاً الخروج معه في رحلة خاصة بكما وحدكما لمدة يوم أو يومين تستعيدان فيها روح وذكريات أيام الخطوبة .

٣٢- كوني كريمة في رضاك ونبيلة في خصوصتك .

٣٣- التزمي الصدق والشفافية معه في كل المواقف حتى لا تهتز ثقته فيك .

٣٤- ليكن بينكما لحظات تشعران فيها بالجمال "معاً" على شاطئ بحر ، أو أمام جبل ، أو في حديقة جميلة ، أو سماء صافية ، أو صوت جميل ، أو لوحة رائعة .

٣٥- لا تدعي مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجك تقتحم مجال أسرتكما الصغيرة ، وراعي التوازن في العلاقات المختلفة فلا تطغي علاقتك بأهلك أو أهلك على علاقتك بزواجك.

٣٦- لا تنامي في غرفة منفصلة أو سرير منفصل مهما كانت المبررات و الأسباب .

٣٧- اهتمي بالتواصل الروحي بينكما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض العبادات معاً كقراءة القرآن أو قيام الليل أو الحج أو العمرة أو أعمال الخير والبر .

٣٨- لا تحمليه فوق طاقتة مادياً أو معنوياً ، فهو أولاً وأخيراً إنسان ويعيش ضغوط الحياة العصرية الشديدة ويحتاج لمن يخفف عنه بعض هذه الضغوط .

٣٩- احذري أن يكون الأطفال هم المبرر الوحيد لاستمرار علاقتك بزواجك، واحذري أكثر أن تعلنى هذا.

٤٠- احرصى على كل ما يضيفى على حياتكما جمالاً وبهجة ومرحاً ، فالحياة مليئة بالمنغصات وهي أيضاً مليئة بالملطفات ، فليكن لك سعي نحو الملطفات والمجملات والمبهجات توازنين بها صعوبات الحياة وتضيفين بها جواً من الحب والجمال والبهجة والمرح في البيت.

٤١- على الرغم من الاقتراب الشديد في العلاقة بين الزوجين إلا أن الزوجة الذكية تحرص على ضبط المسافة بينها وبين زوجها اقتراباً وبعداً كي تحافظ على حالة الشوق والاحتياج متجددة ونشطة طول الوقت.

٤٢- احذري تردد كلمة الطلاق في حديثك أو حديث زوجك خاصة أثناء الخلافات والخصام ، لأن تردد هذه الكلمة ولو على سبيل التهديد يجعلها خياراً جاهزاً وقابلاً للتنفيذ في أي لحظة ، إضافة إلى أنها تعطى إحساساً بعدم الأمان وعدم الاستقرار .

٤٣- وهذه النصيحة الأخيرة نذكرها كارهين مضطرين ، ففي حالة التفكير في الطلاق أو حدوثه - لا سمح الله - كوني راقية متحضرة في إدارة الأزمة ، واستبق قدراً من العلاقة الإنسانية يسمح باستمرار الإشراف المشترك على تربية الأبناء ، ولا تحاولي تشويه صورة طليقتك أمام أبنائك . وحتى في حالة عدم وجود أولاد فلا بأس من أن يكون الفراق نبيلاً خالياً من التجريح أو الانتقام المتبادل.

### قواعد عامة في تحسين نمط العلاقات الزوجية

الإنسان يلتمس الألفة والمودة، ويحتاج أن يحب وأن يحب. مع ذلك فالناس يلقون صعوبة في تحقيق ذلك.

إن العديد من الناس ليس لديهم أي فكرة عن العلاقات السليمة. لذلك، سوف نحاول تقديم الحل لهذه المشكلة.

إليك بعض قواعد العلاقات الأساسية مما استقيناه من العديد من المصادر والخبراء. هذه القائمة التي نقدمها ليست بأي حال قائمة شاملة، إلا أنها بداية:

#### • اختر شريكك بحكمة وبتعقل:

نحن نتعلق بالناس لأسباب متنوعة. إنهم يذكروننا بأحد من ماضيينا، يصدقون علينا الهدايا، ويجعلوننا نشعر بأهميتنا. قيم الشخص المحتمل أن يصبح شريكك كما تقيم صديقاً، أنظر إلى شخصيته، وصفاته، وقيمه، وغنى نفسه، والعلاقة بين أقواله وأفعاله، وعلاقته مع الآخرين.

• تعرّف على معتقدات شريكك عن العلاقات:

الناس لهم معتقدات مختلفة، وغالبا ما تكون متناقضة. إنك طبعا لا تود أن تقع في حب شخص يتوقع الكثير من الغش في علاقاته، فمثل هذا الشخص سيخلق الغش حيث لا يوجد .

• حدد حاجاتك واطلبها بوضوح:

العلاقات ليست لعبة أو جزيرة. الكثير من الرجال والنساء يخافون التعبير عن حاجاتهم، فيضطرون إلى إخفائها أو تمويهها. فتكون النتيجة خيبة أمل لعدم حصولهم على ما يريدون والغضب من شريكهم لأنه لم يسد حاجاتهم التي يخفونها. المودة لا تأتي بدون صدق. شريكك لا يستطيع قراءة أفكارك.

• اعتبرا نفسيكما فريقا واحدا:

أي أنكما شخصين فريدين منظورا كما مختلفين وقوتكما مختلفة. هذه هي قيمة صبط خلافاتكما، حسب ما تقول خبيرة العلاقات ديان سولي مديرة الزيجات الناجحة ( وهو مجهود عالمي لتعليم الأزواج المهارة في إقامة العلاقات ).

يجب أن تعرفا كيف تحترمان الخلافات وتتعاطيان معها، فذلك هو مفتاح نجاح العلاقات. الخلافات لا تفسد العلاقات، ولكن الشتائم هي التي تفسدها وتهدمها. تعلم كيف تتعاطى مع الشعور السلبي الذي لا محالة ناتج عن الخلافات بين شخصين. المراوغة أو تجاهل الخلافات ليست الطريقة السليمة للتعاطى معها. إذا كنت لا تفهم أو لا تحب شيئا يفعله شريكك، اسأل عنه، واسأل عن سبب قيامه به. تحدث واستكشف، ولا تفترض.

• يجب أن تحل المشاكل فور نشوبها:

لا تدع الغيظ يحتدم في داخلك. أغلب تعثرات العلاقات يعود سببها إلى جرح الشعور، فينأصب واحدهما الأخر العداء فيصبحا غريبين أو حتى عدوين.

• تعلم الحوار والمفاوضة:

العلاقات الحديثة لم تعد تعتمد على الأدوار التي يفرضها الإرث الثقافي. الشريكان هما اللذان يحددان أدوارهما بحيث أن كل عمل فعلا يستدعي التفاوض. والمفاوضات تنجح بتوفر حسن النية. بما أن احتياجات الناس تظل تتغير طيلة الوقت، ومتطلبات الحياة تتغير أيضا، فإنه لا غنى للعلاقات الجيدة عن التفاوض ومعاودة التفاوض طيلة الوقت.

• استمع:

حقا استمع، لقلق شريكك وتذمره دون أن تصدر حكما حيالهما. في كثير من الأحيان يكون كل ما نحتاجه هو وجود أحد يستمع إلينا، فهذا يفتح الباب للثقة. مشاركة الشعور أمر حيوي. أنظر إلى الأمور من وجهة نظر شريكك ومن وجهة نظرك أنت أيضا.

• ابدل قصارى جهدك للمحافظة على المودة بينكما:

فالمودة لا تحدث من تلقاء نفسها. وإذا انعدمت ابتعدتما عن بعضكما وأصبح الواحد منكما عرضة لإغراءات العلاقات الأخرى. العلاقات الجيدة ليست الهدف النهائي، وإنما هي عمل يدوم الحياة كلها وتتم المحافظة عليها بالعناية المتواصلة.

• أنظر نظرة طويلة المدى:

الزواج هو اتفاق بين شخصين على العيش مع بعضهما في المستقبل. قارنا أحلامكما دائما لتتأكدوا أنكما تسييران في نفس الطريق. جددا أحلامكما على الدوام.

• إياك أبدا الاستهانة بحسن الهدام والزينة:

المودة شيء صعب، فهي تتطلب الصدق، والصراحة، والانفتاح، والبوح بما يقلق، والمخاوف، والحزن، والآمال، والأحلام.

• لا تذهب إلى النوم وأنت غضبان. جرب شيئا من الرقة والحنان.

• اعتذر، واعتذر، واعتذر:

كل واحد يمكن أن يخطئ. محاولة إصلاح الخطأ أمر حيوي ويؤدي إلى السعادة الزوجية. قد تكون المشاجرات سخيطة أو مضحكة أو حتى تدعو إلى السخرية، ولكن الرغبة في إصلاح ذات البين فيما بعد هو محور سعادة كل زواج. اعتمادك على شريكك بعض الشيء أمر جيد، ولكن اعتمادك الكامل عليه في كل احتياجاتك ما هو إلا دعوة لتعاسة كلا الشريكين. جميعنا نعتمد إلى حد ما على الأصدقاء والمعلمين والأزواج - وحاجة الرجل إلى الاعتماد على أحد ما لا تقل عن حاجة المرأة.

• احترم نفسك واعتد بها:

يسهل على الناس أن يحبوك ويرافقوك عندما تحترم نفسك. تدل الأبحاث على أنه كلما زاد عدد الأدوار التي يقوم بها الشخص كلما ازدادت بواعث احترامه لنفسه. العمل الهادف - سواء بأجر أو بدون أجر - هو أهم السبل لتقوية الشعور بالذات.

● قويا علاقتكما بإدخال عناصر واهتمامات جديدة عليها من خارجها:  
كلما كبرت عواطفكما واشتركتما بها كلما قويت علاقتكما. ليس من الواقعية في شيء أن تنتظر من شخص ما أن يسد كل حاجاتك في الحياة.

● تعاوننا، وتعاوننا، وتعاوننا:

اشتركا بالمسئولية. فالعلاقات لا تنجح إلا إذا كانت ذي طرفين فيها الكثير من الأخذ والعطاء.

● ظل مستعدا للعفوية.

● حافظ على نشاطك وعلى صحتك:

يجب أن تدرك أن جميع العلاقات يصيبها الفشل أحيانا ويحالفها النجاح أحيانا أخرى، وأنها لا تظل دائما على ما يرام. لا توجد أي علاقة تظل ممتازة طيلة الوقت. العمل معا وتعاونكما في أوقات الشدة يقوي علاقتكما.

● تفهم العلاقة السيئة باعتبارها انعكاس لما تصدقه عن نفسك.

لا تهرب من العلاقة السيئة، لأنك ببساطة سوف تكررهما مع شريك التالي. استخدمها كمرآة ترى فيها نفسك وتدرك أي جزء منك يخلق هذه العلاقة. غير نفسك قبل أن تغير علاقتك.

فلتدرك أن الحب ليس كاملا، وليس سلعة محدودة تشتريها وتبيعها. إنها شعور يمتد وينحسر حسبما تعاملان بعضكما. إذا تعلمتم طرقا جديدة للتفاعل مع بعضكما، تعود مشاعركم متدفقة وغالبا أقوى من ذي قبل.

التواصل العاطفي بين الزوجين:

التواصل العاطفي هو مفتاح السعادة بين الزوجين، فالعلاقة بين الزوجين تبدأ قوية دافئة مليئة بالمشاعر الطيبة، والأحاسيس الجميلة، وقد تفتت هذه العلاقة مع مضي الوقت، وتصبح رمادا لا دفاع فيه ولا ضياء. وهذه المشكلة هي أخطر ما يصيب الحياة الزوجية، ويحدث في صرحها تصدعات وشروخ، وعلى الزوجة أن تعطي هذه المشكلة كل اهتمامها لتتغلب عليها، حتى تكون علاقتها بزوجها علاقة تواصل دائم، وحب متجدد.

وبداية العلاج تكون بمراجعة كل منهما لما عليه من واجبات تجاه الآخر، فلعل المشكلة قد بدأت من هذه الزاوية، إلا أن الحياة الزوجية لا تقف عند هذا الحد، فالعلاقة الزوجية هي علاقة إنسانية، وليست علاقة آلية، فالرباط العاطفي بينهما حبل متين، يشكل ركنا أساسيا في الحياة الزوجية.

والعاطفة علاقة متبادلة بين الزوجين، فالزوج يحرص على أن يشعر زوجته بحبه لها، وعلى الزوجة أن تبادله هذه المشاعر الطيبة، وتعلن له عن حبها إياه وإخلاصها ووفائها له في كل وقت، وللعاطفة - الصادقة- سحر على حياة الزوجين، فهي تحول الصعب سهلاً، وتجعل البيت الصغير جنة يسعد فيها الزوجان والأبناء، ولهذه العاطفة طرق تعرفها جيداً المرأة الذكية، والكلمة الطيبة أيسر هذه الطرق.

فالمرأة الحكيمة هي التي تشعر زوجها بحبها له، وتُكْرِهُ في نظرها، وأن تعوده من أول أيام زواجها على طيب الكلام، فذلك هو الذي يغذي حياتهما الزوجية، ويجعلها تثمر خيرًا وسعادة؛ فالحب إحساس وشعور تزكيه الكلمة الطيبة، والاحترام المتبادل، ومبادلة كلمات الحب والمودة، فلا يمنع حياء الزوجة من أن تبادل زوجها الكلمات الرقيقة والمشاعر الراقية، وعلى الرجل أن يشجع زوجته على ذلك؛ بكلماته الرقيقة، وأحاسيسه الصادقة نحوها.. ولتكن ساحة الحب رحبة بينهما، ففيها يتنافسان؛ أماً في سعادة حياتهما في الدنيا، ورجاء في أجر الله في الآخرة.

وفوق كل ذلك فإن الحساسية عند الزوجة قد تفسد هذه العلاقة، فعليها-إن- أن تكون هي صاحبة القلب الكبير الذي يتغاضى عن هفوات الزوج، وهي بهذا المسلك تكُبر في عيني زوجها، بل إن ذلك قد يدفعه إلى الحرص على عدم الوقوع في هذه الهفوات مرة أخرى.

ولتعلم المرأة أنها في زمان عمّت فيه الفتن وانتشرت، وخلعت النساء فيه برقع الحياء، وبذلت كل واحدة منهنّ جهداً في التزين والتحلي.. والرجل قد تقع عينه على إحداهنّ فيتمنى أن تكون زوجته أجمل منها، ليشبع حاجته في الحلال فينال رضا ربه -سبحانه-، ومن هنا كان على الزوجة أن تحرص على أن لا يراها زوجها إلا في ثياب جميلة نظيفة، واضعة رائحة جميلة طيبة، لتكفي زوجها حاجته، وتساعد على كمال الاستمتاع بها.

وعجيب شأن بعض النساء في حرصهن على بذل الوسع في التجميل والتزين حال خروجهنّ إلى الشوارع والطرق، ولا يبذلن نصف هذا أو ربعه حال تواجدهن مع أزواجهن في المنزل.. فليس من الإسلام في شيء أن تتحجب المرأة وتخفي زينتها أمام زوجها، ثم تسفر عن جمالها أمام كل غاد ورائح خارج البيت.

فعلى المرأة أن تتزين لزوجها قدر استطاعتها، وقد سنل صلى الله عليه وآله وسلم: أي النساء خير؟ قال: (التي تسره إذا نظر إليها..) ؛ وهناك أمور على قدر كبير من الأهمية قد تغفل عنها كثير من الزوجات، ظناً منهن أن الكلام الطيب والعلاقة الحسنة هي السعادة فحسب، لا.. بل هناك البيت النظيف الهادئ، الذي يحتاج إليه الزوج ليستريح فيه من عناء عمله، وهناك أيضاً مائدة الطعام المعدة إعداداً جيداً، كل هذه الأمور تهم الزوج، بل إن التقصير فيها يكون مكدراً من مكدرات الحياة.



ويحسن بالزوجة أن تنظر إلى علاقتها بأهل زوجها إلى أنها علاقة بينها وبين زوجها، فحسن علاقتها لهم يعني حسن علاقتها به، فهي تحسن ضيافتهم، وترى في صنيعها هذا قرباً من زوجها.. كما أنها تشجع زوجها على دعوة أصدقائه وإخوانه على طعام تعده لهم فرحة مسرورة.. وكأن لسان حالها يقول لزوجها: أنا أحب من تحب، وأبغض من تبغض.

وفوق كل ما سبق؛ على الزوجة أن تكون مُعينة لزوجها على نوائب الدهر، فتقف إلى جواره، وتخفف عنه متاعب الأيام، وعلى المرأة أن تداوم على الحديث في أوقات مناسبة مع زوجها، فتتعرف أحواله، وما تعرّض له في حياته اليومية، فذلك يقرب المرأة من زوجها، ويُشعره بقيمته وأهميته.

أما إذا لا قدر الله وحصل خلاف فلا بد من التريث قبل ان يقررا الانفصال ،

قال سبحانه وتعالى: (وإن خفتم شقاق بينهما فابعثوا حكماً من أهله وحكماً من أهلها إن يريدوا إصلاحاً يوفق الله بينهما إن الله كان عليماً خبيراً )<sup>٨</sup>

وهنا نجد مهمة الحكمان علاجية تسعى للإصلاح والتوفيق، وحل الخلافات بما يعين على عودة المياه إلى مجاريها وحفظ رابطة الزواج من التفكك والانسلاخ، مع لزوم حسن النية وإرادة الخير من الحكّمين والزوجين وكذلك يجب مساعدة كل منهما على تعديل مفهوم الذات، ومفهوم الزوج الآخر عنده، مما يجعله يحسن الظن به، ويتفاعل معه تفاعلاً إيجابياً حسناً وذلك يتم إما من قبلهم أنفسهم أو من قبل المقربين منهم أو من قبل مؤسسات الارشاد الزواجي .

<sup>٨</sup> سورة النساء ، الآية (٣٥).

## العلاقة بين الآباء والأبناء

من المتعارف عليه أن العلاقة بين الآباء والأبناء هي علاقة أزلية قديمة قدم الدنيا تتأثر بالمحيط الذي ينشأ فيه الأفراد فتتغير القيم السائدة والسلوكيات الفردية والجماعية في هذه العلاقة المصيرية بحكم الظروف المتجددة ، ولكن رغم ذلك فلا تزال حكمة عربية مشهورة جديرة بالتأمل وهي قول أحدهم : ربوا أبناءكم على غير أخلاقكم فإنهم خلقوا لزمان غير زمانكم .

ومما يجب أن يدركه الآباء والأبناء عن علاقتهما ببعضهما تذكر رباط الدم والنسب وضرورة الوعي بالحقوق والواجبات والعمل بأخلاق عالية وحس إنساني رفيع للحفاظ على هذه العلاقة وتزكيتها وتطويرها والسمو بها عن الخسة والعقوق وهذا أمر بديهي ينبغي مراعاته في مجتمعاتنا الإسلامية الأصيلة وتتبع إشكالية هذا الموضوع من التناقض الصارخ بين ما يجب أن تكون عليه العلاقة بين الآباء والأبناء وبين واقع هذه العلاقة ، فنحن نتأذى يومياً بأخبار العقوق من جانب الأبناء ونتألم لأخبار تعسف بعض الآباء في تربية أبنائهم !!

فمن المؤسف والمخجل أن تنتشر هذه الظاهرة السلبية في مجتمعاتنا الإسلامية حيث يتناسى بعضنا حدود الله في تعامله مع غيره .

فمن أسباب تأزم العلاقة بين الآباء والأبناء يبرز الجهل الفادح بعالم الطفل على رأس القائمة ، فالطفل عند يربي غالباً على تقاليد لا تراعي طفولة الطفل وترى فيه خطأ رجلاً مصغراً يمكن معاملته معاملة الكبار الراشدين ، وهذا بلا شك يؤثر في الأطفال فتكون طفولتهم معتلة التوازن غير مشبعة إشباعاً كافياً بما تتطلبه الطفولة من تلقائية ولعب وفرص كافية لتنمية الشخصية التي تتأثر مباشرة بسلوك الوالدين مع أبنائهم وهم أطفال .

وتدعونا بالحاجة إلى القول : إن توفيق الآباء في إسعاد أطفالهم لا يتطلب تكويناً أكاديمياً عالياً ، ولا تخصصاً رفيعاً وإنما يحتاج الأمر إلى نظرة متبصرة بالحياة عامة وبالطفولة خاصة مع التشبع بالحب الكبير والتفائل غير المحدود بالمستقبل وليس من عيب على الأب أن يعتبر طفله قطعة من كبده والتمسك بذلك ولكن احذره بلطف من امتلاكه والإساءة إلى تربيته وإفساد مزاجه بما لا يرضي الله ولا العباد .

الحياة ببساطة متناهية هي أن يسود السلم العلاقة بين الأبناء والآباء وأن تختفي كل المسافات وكل مظاهر العقوق والتعنيف والعداء .

## التفرقة بين الأبناء وآثرها

الفطرة أن يعيش الأبناء متحابين قلوبهم على بعض لا يؤثر على علاقتهم شيء، إلا تراكمات قد تنشأ نتيجة أخطاء تربية عفوية أحيانا مثل التفرقة بين الأبناء وعدم إعطاء كل منهم حقه، مما يؤثر على علاقة الأبناء فيما بينهم سلباً بحيث يزرع الحقد والكراهة في قلوبهم والفرقة بينهم وعدم تمنى الخير لبعضهم ويقتل الصداقة التي تكون في أروع معانيها عندما تكون بين الأخوة ...

فالتفرقة لها آثارها السلبية، فلماذا نعذب أبناءنا الذين هم من أصلابنا وأرحامنا ولا نتقي الله في تعاملنا معهم؟ ولماذا لا ننظر إلى الأمور بعين الحكمة حتى لا نخلق بينهم العداوة والبغضاء فيكبرون وقد كره بعضهم بعضاً؟ بل ويكره أحدهم نفسه بسبب ظلم أبيه أو أمه له .

التفرقة بين الأبناء تسبب انزالية الأخوان عن بعضهم، وبالتالي قد ينقطع بينهم الحديث في خصوصياتهم وأسرارهم ومشاركاتهم لبعضهم أفرحهم وأحزانهم وعدم خوفهم وقلقهم على بعضهم وجلوسهم مع بعضهم لفترات طويلة وعدم معرفة كل منهم بوضع أخيه وقد تصل أحيان بهم الحال إلى كره بعضهم البعض وتمنى ابتعاد الآخر عن المنزل حتى يخلو له الجو، لأنه يلقي اللوم على أخيه وليس على والديه لأنه يتخيل أنه إن لم يكن موجود لما حدث ذلك كله وهذا التفريق إما أن يكون بين الأخوة بشكل عام أو بين الذكور والإناث وهذا ما يولد بعد الأخت عن أخوها وعدم قدرتها على الاحتكاك به كون الفارق بينهما كبير، كما أوحى لها من حولها وهو يشعر بأنه أفضل منها فلا يحب الاقتراب منها فهو ليس بحاجة لها

ففي كثير من الأسر نجد أحد الوالدين إن لم يكن كليهما يفضلون أبناءهم الذكور على الإناث وهذا في الأغلب هو العامل الأساسي في خلق الفجوة بين الإخوة والأخوات في داخل البيت الواحد فالولد يعتقد أنه الأفضل والبنات تشعر بعدم العدل والظلم وهذا ينعكس على تصرفاتهما سلباً، والحل هنا يكون بمزيد من التوعية للأبوة والأمهات عن وجوب العدل والمساواة في التعامل بين الأبناء وهذا قبل كل شيء واجب ديني حث عليه إسلامنا فديننا دين العدل

هنا تكمن المشكلة ولكن بإمكاننا التعامل معها و تصحيحها بحيث نعدل بين أبنائنا ونحاول تقربهم وذلك بأن يحذر الأبوين سلوك التفريق في التعامل بين الأبناء فإن ذلك كثيراً ما يدفعهم إلى الكراهية فيما بينهم وإلى النفور من الأبوين، وعدم جعل المشكلة تؤثر علينا سلباً بحيث لا نستطيع حلها بل يجب على الأم أن تعلم أن الأخوة فوق كل هذا ويجب أن نحافظ عليها مهما كلفنا ذلك فهي أكبر قدراً من الصداقة فالأخ قريب وإن بعد فكل ذلك سحابه تمر وستنجلي وستظل تلك العلاقة الحميمة العميقة التي تربط بين الأخوة لان تلك العلاقة علاقة دم علاقة جسد وروح بينما الصداقة ربما تكون أحيانا علاقة عابرة تتأثر بتأثر المسافات وإن خلفت أجمل الذكريات، فعندما يختلف الأخوة والأخوات لا يحتاجون إلى وسيط لإصلاح ما بينهم وهذا الغالب ولكن لو

اختلف الأصدقاء قد يحتاجون إلى من يتدخل لإصلاح ما انكسر بينهم إلى جانب إننا لو فكرنا بتلك العلاقة فإننا نجد أن الأخوة يملكون أسرار بعض ومشاكل بعض وبوسعهم التخفيف عن بعض ولكن لنمنحهم فرصة حتى وإن اشتدت بينهم المشاكل وفرقنا بينهم بدون قصد.

فليكن بمعلوم الأم أنه ربما يختلف الأبناء ويحدث بينهم شجار وربما يكون عنيفا، ولكن لا يصل الأمر إلى الكره كما يتفوه بعض الأخوة بذلك، ربما تكون كلمة يلقيها جرّاء موقف لا يزال طازجا فيقول أكره أخي، لكن أن يكرهه بصدق مستحيل.

فيجب علينا لتفادي كل ذلك عدم التلاعب والعبث بعواطف من استودعهم الله أمانة في أعناقنا؟! أليس الأولى بنا أن نساوي ونعدل بين أبنائنا في كل شيء كما أخبرنا بذلك الحبيب المصطفى عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم وهو يوجه ذلك الرجل في كيفية التعامل مع الأبناء والتسوية بينهم . فقد روى أنس أن رجلا كان عند النبي، فجاء ابن له فقبله وأجلسه على فخذه ، وجاءت ابنة له فأجلسها بين يديه فقال رسول " : ألا سويت بينهما." أسأل الله أن يصلح بين جميع الإخوة والأخوات في جميع بيوت المسلمين والمؤمنين .

#### المفتاح الاثنان والثلاثون (تحيز لذاتك):

إذا كان باعتقادك أن آخر التضحيات التي تقدمها للآخرين ستكون دينا لك عليهم ، فإنك ببساطة تخدع نفسك وتمنح الفرصة للآخرين كي يحبطوك.

إن لم تعمل لنفسك ما يجعلها تشعر بالسعادة، فمن غيرك سيفعل ؟

إذا لم تكن سعيداً في حياتك، وتنتظر وقوع شيء ما من شأنه أن يغير حياتك للأفضل، فإنك بكل تأكيد ستنتظر طويلاً.

إن من مهماتك الشخصية في الحياة هي أن تكون سعيداً.

هناك شيء ما تريد أن تعمله وتستطيع عمله الآن ..... قم بعمله حالاً .

اطمنن، لن يظن بك الآخرون أنك أناني.

فربما لن يلاحظ الآخرون ذلك.

حتى لو لاحظوا، فأغلب الظن أنهم سوف يغبطونك على هذا العمل.

إلى جانب ذلك، فإنك لست مديناً بشيء لأحد حتى يجادلك في أمر إسعادك نفسك.

إذا كان هناك شخص سوف يكرهك - بصرف النظر عما تفعله - فقد يجدر بك حينئذ أيضاً أن تفعل كل ما يروق لك. وتذكر بأنك ملك نفسك حتى تستطيع أن تكون سعيداً، وإنك ملك نفسك حتى تستطيع أن تعطي الآخرين دون قيود.

لا تنتظر الحُب والشكر من أحد فلو أن هناك من سيحبك، فاعلم أن هذا الشخص يحبك بالفعل، وأنه ليس هناك ما ينبغي عليك عمله لتحظى بذلك الحُب.

إذا أخبرك البعض أن سبب عدم حبهم لك هو أنك لا تفعل شيئاً ما من أجلهم مثل : الانصياع لهم ، أو تلبية مطالبهم، فإن الحقيقة المؤلمة التي تنتظر هي أنهم لن يحبوك حتى وإن نفذت أوامرهم، أو لبيت مطالبهم.

إن مثل هذا الحُب مشروط، وإن من يقدمون لك حُباً مشروطاً ليس لهم من غاية سوى السيطرة عليك، ولحظة أن يمنحوك حبهم بدون شروط هي اللحظة التي تتحرر أنت فيها من هذا الحب.

وهذا ما لا يريدونه بالطبع، لذا ، فإنك عندما تُرضي شخصاً حتى تحظى بحبه، فإنك سوف تكتشف بعد قليل أن ذلك الحُب ليس جديراً بك، أو ستجد شروطاً جديدة يتعين عليك تنفيذها قبل أن يمنحك ذلك الشخص حبه، وعندما تريد أن تكون محبوباً، فأنت تهمل الاعتراف بالحب الموجود بالفعل. وما عليك أن تمنح حبك للجميع دون شروط ولا تنتظر شيئاً في المقابل .

خلق الله العباد ليذكروه، ورزق الله الخليقة ليشكروه، فعبد الكثير غيره، وشكر الغالب سواه؛ لأن طبيعة الجحود والنكران والجفاء وكفران النعم غالبية على النفوس.

قال تعالى: ( وَمَا نَقَمُوا إِلَّا أَنْ أَغْنَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ مِنْ فَضْلِهِ )<sup>٩</sup>

فلا تصدم إذا وجدت هؤلاء قد كفروا جميلك، وأحرقوا إحسانك، ونسوا معروفك، بل ربما ناصبوك العدا، ورموك بمنجنيق الحقد الدفين، لا لشيء إلا لأنك أحسنت إليهم.

<sup>٩</sup> سورة التوبة ، الآية (٧٤).

وطالع سجل العالم المشهود؛ فإذا في فصوله قصة أبي ربي ابنه وغذاه وكساه وأطعمه وسقاه، وأدبه، وعلمه، سهر لينام، وجاع ليشبع، وتعب ليرتاح، فلما طر شارب هذا الابن وقوي ساعده، أصبح لوالده كالكلب العقور، استخفافاً، ازدرأء، مقتاً، عقوقاً صارخاً، عذاباً وببلاً.

ألا فليهدأ الذين احترقت أوراق جميلهم عند منكوسي الفطر، ومحطمي الإيرادات، وليهنؤوا بعوض المثوبة عند من لا تنفذ خزانته.

إن هذا الكلام لا يدعوك لترك الجميل، وعدم الإحسان للغير، وإنما يوظنك على انتظار الجود، والتنكر لهذا الجميل والإحسان، فلا تبتسن بما كانوا يصنعون.

اعمل الخير لوجه الله؛ لأنك الفائز على كل حال ثم لا يضررك غمط من غمطك، ولا جحود من جحدك، واحمد الله لأنك المحسن، واليد العليا خير من اليد السفلى .

قال تعالى: ( إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا )<sup>١٠</sup>

وقد ذهل كثير من العقلاء من جبلة الجحود عند الغوغاء، وكأنهم ما سمعوا الوحي الجليل وهو ينعي على الصنف عتوه وتمرده .

قال تعالى : ( مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرٍّ مَّسَّهُ كَذَلِكِ زَيْنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ )<sup>١١</sup>

لا تُفاجأ إذا أهديت بليداً قلماً فكتب به هجاءك .

أو منحت جافياً عصاً يتوكأ عليها ويهش بها على غنمه، فشج بها رأسك.

هذا هو الأصل عند هذه البشرية المحنطة في كفن الجحود مع باريتها جلّ في علاه،

فكيف بها معي ومعك؟

<sup>١٠</sup> سورة الإنسان ، الآية (١٠).

<sup>١١</sup> سورة يونس ، الآية (١٢).

أسلوبك: الكلام سلاح ذو حدين فاستخدمه لك حتى لا يكون ضدك. وقبل أن تتحدث اعرف ما ستقول وادعو إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة، ولا تجادل تجنب القول الفظ المنفر واختر كلاماً جميلاً حتى في مجال النقد لأن المتلقى إنسان له مشاعر وأحاسيس وكم أسرت كلمة جميلة قلوب.

/التروّي وعدم العجلة: التروّي والأناة وعدم العجلة يعطيك فرصة قد تفوت عليك لذلك قبل اتخاذ أي قرار فكر ثم فكر ثم فكر، واستشر واستخير الله ثم اعزم وتوكل وما خاب من توكل ومن يتوكل على الله فهو حسبه.

الصدق في القول والعمل: الصدق فضيلة والكذب خيانة للنفس والذات قبل الآخرين. والصدق منجاة ومنهاج الأنبياء والصالحين وعنوان الثقة والكفاءة. والصدق دليل القوة والنضج للعقل والفكر والأخلاق.

كُن عضو إيجابياً وفاعلاً ومؤثراً: لأنك جزء من هذا الكون وهذا العالم وهذا الوطن وهذا الحي وهذه الأسرة، وإذا لم تكن مؤثراً إيجابياً في من حولك بما تقدم من قول أو عمل فاسأل لماذا أنت في هذا العالم وهل اخترت لنفسك أن تكون صفرًا على الشمال أو تعيش لتأكل؟ لا بد أن تكون لك رسالة نبيلة تعيش من أجلها وتحقق بها ذاتك. تذكر هذه المفاتيح السبعة وضعها في حياتك اليومية واحملها معك أينما ذهبت لتفتح بها الأبواب وتطير في سماء السعادة لأنك إن أضعت بعضها فلربما لن تفتح لك بعض الأبواب. أيضاً لا تنس أن تنسخ هذه المفاتيح السبعة وتوزعها على الأصدقاء والقريبين منك.

